LA VIDA VA DE ESTO

LUCÍA GALÁN BERTRAND

Planeta

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Prólogo
1 Sé un coleccionista de momentos
2 Carta a la verdad
3 Mamá, ¿qué es ser emprendedora?
4 Las madres de las madres
5 No dormimos
6 «Acabo de tener un bebé y no soporto a mis suegros»
7 Tras tu primer portazo (el primero de muchos)
8 La adolescencia y las ventanas de oportunidad
9 Calladita no estás más guapa, no
10 Tu primera regla
11 No hay salud sin salud mental
12 Todo sigue y esto también pasará
13 Tu compañero de viaje
14 La abuelita Juli
15 Queridos Reyes Magos
Agradecimientos
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de
la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

No tengas prisa. La vida es larga y bonita. Es una aventura en la que hay que aprender de cada experiencia. La vida es elección y cambio, es darse permiso para sentir, es autocrítica y aprendizaje. Y es vivir muchas vidas en una.

En este libro, Lucía Galán Bertrand, la famosa pediatra que tanto éxito tiene cuando comparte su cotidianidad, nos muestra sus experiencias más personales, su día a día cuando se quita la bata de médico. Aquí la verás como madre imperfecta, como pediatra veterana, como pareja ilusionada y como mujer de éxito: reflexiones dirigidas a sus lectores, de tú a tú, a pecho descubierto y con la sensibilidad que la caracteriza. Lucía apunta directo al corazón.

A los padres y madres de adolescentes, a los que han tenido un bebé y llevan meses sin dormir, a las chicas que han tenido su primera regla, a las madres de las madres, al compañero de viaje, a la vida, a la muerte, a la mujer emprendedora y a quienes no se rinden. A todos ellos se dirige este libro.

LA VIDA VA DE ESTO

LUCÍA GALÁN BERTRAND

Planeta

Para Carlos y Covi,
lo más grande y bonito
que he hecho en esta vida.

PRÓLOGO

El día que terminé de escribir este libro, recibí este mensaje a través de Instagram:

> Qué joven eres y qué «vieja» escribes. Con la sabiduría de alguien que ha vivido muchos años, muchas batallas, muchas victorias. No dejes nunca de acompañarnos en este camino porque contigo al lado se camina más seguro, más alegre, más tú mismo.

Y me emocioné. Me emocioné porque nunca imaginé ser capaz de acompañar con mis palabras a cientos de miles de personas. Pero lo cierto es que aquí estoy, y aquí estás tú, ahora mismo, leyéndome. Así que gracias.

Cuando era una niña, mi propósito en la vida era ser pediatra, cuidar de los niños, ahorrarles sufrimiento y dolor. Cuando, después de haber cumplido ya ese primer sueño, me convertí en madre, dejar un legado imborrable en la vida de mis hijos pasó a ser mi nuevo propósito.

Desde el mismo instante en que tuve a mi hijo Carlos en brazos, lo supe: aquella iba a ser la responsabilidad más grande que tuviera en la vida, e iba a poner todo mi empeño en hacerlo bien, en hacerlo bonito.

Sobre todo, en hacerlo bonito.

PORQUE, COMO DECÍA LA POETISA LOUISE ELISABETH GLÜCK, «MIRAMOS AL MUNDO UNA SOLA VEZ, EN LA INFANCIA. EL RESTO ES MEMORIA».

Lo que nunca pensé fue que me tocaría luchar como luché… Y ahora que echo la vista atrás, ¿sabes qué te digo? Que me siento muy orgullosa de todas y cada una de mis batallas porque sé —ahora sí que lo sé— que todas ellas han forjado mi carácter y el de mis hijos.

Ellos ya son adolescentes y se dan cuenta de todo lo que pasa a su alrededor.

Durante estos quince años han visto a una madre real, al desnudo; a una madre, en ocasiones, arrasada por el llanto, pero también han visto a una madre *disfrutona* hasta la médula.

Han visto a una madre a días exhausta, a días peleona; una madre leona, muchos días luchando, otros tantos cantando, bailando y viviendo la vida intensamente.

Han visto a una madre que se ríe escandalosamente, tanto que ya no quieren ir al cine con ella.

Una madre que, además de madre, ha sido una mujer libre y fiel

a sus principios, unos principios que no se negocian.

Han visto a una madre a la que, a pesar de estar enamorada del amor y ser una sentimental empedernida, le ha costado más de una década encontrar lo que buscaba.

Han visto a una madre que ha cometido muchos errores, pero que también ha tenido grandes y gloriosos aciertos que ha celebrado por todo lo alto.

Porque, queridos míos, ya lo sabéis: las alegrías se celebran y las penas se lloran. Y no hay más.

Que la vida no va de ver los días pasar.

LA VIDA VA DE VIVIRLA, ASÍ CON TODO, CON LO QUE NOS DA, CON LO QUE NOS QUITA Y, SOBRE TODO, CON LO QUE NOS TIENE PREPARADO PARA SEGUIR APRENDIENDO.

La vida no va de, simplemente, ir cumpliendo metas, la vida es mucho más.

La vida es aceptar que a muchas de esas metas no llegaremos

nunca, incluso habiéndolas peleado. Que no, que debemos asumir que querer no siempre es poder.

La vida va de mirar su cara amable y bonita, que la hay, claro que la hay, y es preciosa.

LA VIDA VA DE DISFRUTAR DE LOS PEQUEÑOS PLACERES QUE NOS REGALA Y DAR LAS GRACIAS CADA DÍA POR LO QUE TENEMOS.

La vida es buscar a esas personas refugio a las que siempre puedes volver, pase lo que pase. Y la vida es aceptar que ningún amor merece ser vivido si hace que se tambaleen nuestros cimientos.

La vida es frágil. Va de aceptar que la muerte forma parte del viaje y que las pérdidas, las ausencias y los abismos se lloran, y, una vez que los has llorado, la vida va también de levantarse y seguir adelante, siempre adelante.

La vida va de identificar esos momentos gloriosos que nos tiene preparados y disfrutarlos de una forma plena y libre, sabiendo que nuestro tiempo es limitado…

La vida es larga y es bonita. Y consiste en vivir muchas vidas en una.

La vida es cambio, es elección, es darse permiso para sentir, es autocrítica y es aprendizaje.

«**La vida solo** puede ser entendida **mirando hacia atrás**, pero tiene que ser vivida mirando **hacia** delante», decía Soren Kierkegaard.

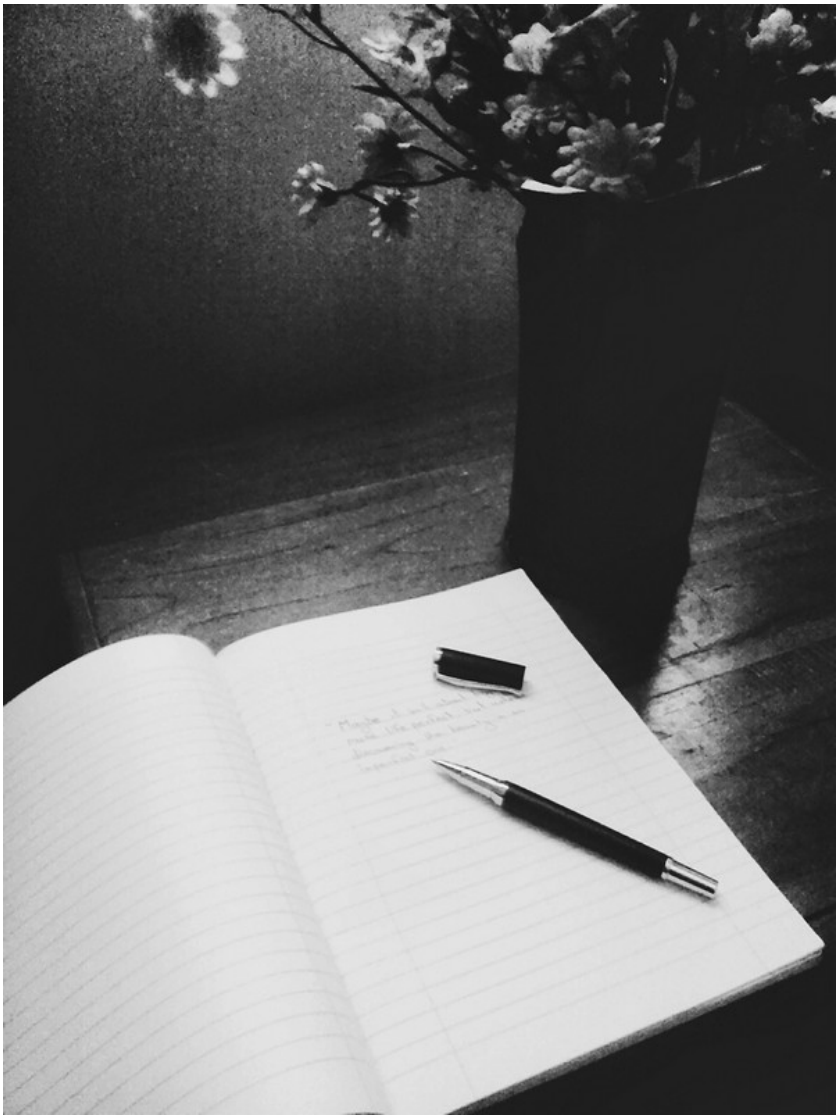
Y ese es el propósito de este libro: entender que la vida improvisa, y nosotros con ella, y que solo merece ser vivida si la llenamos de sensibilidad, de ternura y de verdad.

Así que, aquí me tenéis, hablando de verdad, porque…

LA VIDA
VA
DE ESTO.

1
SÉ UN COLECCIONISTA DE MOMENTOS

La felicidad no es lo que nos pasa, es lo que hacemos con eso que nos pasa.



¿Cuántas veces habremos oído esto?: «La vida son dos días, aprovéchala, vívela intensamente, no la malgastes. Que la vida es un suspiro, que antes de que te des cuenta se te habrá ido la mitad… Que se pasa volando».

¡Mentira!

La vida es muy larga, mucho. Y pasan muchas cosas, muchísimas. Y no hay que vivirlo todo ya, ahora mismo. ¿Por qué esa necesidad de vivir cada día como si fuese el último? ¿No te parece agotador?

¿No tenemos ya bastante presión en nuestras vidas? Como para añadirle esa creencia de que, o bien disfrutas cada segundo intensamente, o estás malgastándola.

El yin y el yang.
Blanco o negro.
Todo o nada.
Siempre o nunca.

Pues no, rotundamente no. La vida no se compone de extremos, es más, la vida casi nunca es extrema. En una misma vida hay tantas vidas…, ¿verdad? ¿O acaso eres la misma persona que hace

veinte años o que hace diez años? ¿Verdad que no? La vida está llena de matices, de idas y venidas, se compone en una escala de grises, de azules, de verdes y de amarillos.

LA VIDA ES CAMBIO Y ES ELECCIÓN.

Unas veces elegimos mejor, otras peor, pero la vida va avanzando, y nosotros, aprendiendo con ella. Tranquilo, no corras… porque, hagamos lo que hagamos, casi siempre nos va poniendo en el lugar que nos corresponde.

Además, te diré que casi nada es para siempre y el «yo nunca» es una trampa mortal en la que todos hemos caído. Hoy vas rápido; mañana irás lento. Hoy sonríes; mañana quizá llores. Hoy te comes el mundo y mañana puede que te coma él a ti. Lo que hoy te parece un obstáculo insalvable mañana solo te parecerá una piedra más en tu camino. Y en esto consiste la vida: en vivir.

Si algo he aprendido a lo largo de estos años de maternidad es que, **con la mochila llena de salud, casi todo tiene solución**. Siempre hay alternativas, caminos diferentes que a veces son subterráneos y has de excavarlos; a veces no los ves y lo que has de hacer es levantar la mirada porque ahí arriba están. Y habrá otras ocasiones en las que lo único que tengas que hacer sea parar y pensar.

Hay salida. Claro que la hay, siempre la hay. Pero hay que buscarla.

Ayer mi hija me dijo, en lo que todavía siento como un arranque de inocencia juvenil:

—Bueno, mamá, lo que tenga que ser será. Lo que el destino diga. Mientras, a esperar —parecía abatida cuando se dejó caer sobre la cama.

—No, hija, no. «Lo que tenga que ser será», no. «Lo que diga el destino», no. El destino eres tú: tú eres la que tiene que decir y hacer y buscar y decidir. Tú, mi amor. Que aquí sentadita, en casa, te llegará muy poco, cariño. Me cuesta imaginar una frase que haya hecho más daño que «lo que tenga que ser será».

—Ya, pero es que yo a estas alturas no puedo hacer nada… —insistió frustrada.

—Claro que puedes —repliqué—. Quizá no puedas cambiar de un día para otro las circunstancias que te rodean: efectivamente, no todo está en tu mano. Pero lo que sí depende de ti es **tu actitud** frente a la vida, frente a los problemas y frente a la felicidad. Porque ¿sabes una cosa? **La felicidad no es lo que nos pasa, es lo que hacemos con eso que nos pasa.**

—No te entiendo, mamá —dijo confusa.

—Mira, ¿te acuerdas cuando ayer nos sentamos Carlos, tú y yo alrededor de la mesa de la cocina a partir y comer nueces?

—Sí.

—Yo había tenido un día horrible en el trabajo. Tanto que lo único que me apetecía era meterme en la cama y esperar a que se acabase el día. Pero, cuando aún estaba en la cocina, aparecisteis tu hermano y tú con ganas de conversación. Y eso, a vuestra edad, ya en plena adolescencia, no se puede desaprovechar. Así que allí nos sentamos, empezamos a partir las nueces y a hablar muy animados. Nos reímos, bromeamos y de pronto te dije: «Pero, Covi, ¿qué haces tú partiendo nueces tan contenta? Si las odias…». ¿Te acuerdas de lo que me contestaste?

—Sí —sonrió alzando las cejas.

—Dijiste: «Ya, pero estamos tan a gustito, aquí, hablando de todo un poco, que me apetece quedarme». Y en ese momento me hiciste tan feliz, amor. En ese instante pensé: «Ale, para mi mochilita de recuerdos».

Tras unos segundos en silencio, mi hija sonrió, cogió aire y dijo: «Ya, mamá, tienes razón. Pero sigo pensando que esta tormenta

nunca se va a acabar».

Y en ese momento, al darme cuenta de que ya empezaba a utilizar metáforas y comprobar que ella veía su problema como una tormenta real, le dije:

—NO HAY TORMENTA QUE NO ESCAMPE, COMO SE DICE EN ASTURIAS, CARIÑO. LAS TORMENTAS, LOS RAYOS Y LOS TRUENOS NO DURAN PARA SIEMPRE.

Pero ella seguía sin estar convencida:

—Pues yo no veo salida…

—¿Cómo que no ves salida? ¿Tu corazón late fuerte y sano? Pues siempre hay salida, ¿me oyes? Quizá tengas que emprender un nuevo viaje, quizá tengas que cambiar tu rumbo, quizá tengas que saltar de nube y cambiar de sueño, reinventarte, pedir ayuda profesional, no lo sé… Pero siempre hay salida.

Mi hija me escuchaba atentamente mientras se mordía las uñas y miraba a lo lejos en busca de respuestas.

—Ya, mami, y ¿tú qué haces cuando al acabar el día resulta que todo lo que te ha pasado ha sido malo?

—¿Yo? —pregunté alzando las cejas y sonriendo de oreja a oreja —. **Yo colecciono momentos**.

Pero no me iba a conformar con decírselo, claro. Necesitaba que comprendiera que para mí era algo real. Algo que me ayuda a no desfallecer ni en los peores momentos. Así que, sin darle tiempo a replicar, fui corriendo a mi habitación, cogí una libreta que guardo en mi mesita de noche y volví como un rayo para sentarme de nuevo junto a Covi, en su cama.

—Mira, esta es mi libreta de las islas. Aquí colecciono mis momentos. Y toma —dije tendiéndole un cuaderno en blanco que había cogido por el camino—, esta otra es para ti.

—¿Cómo? —preguntó Covi extrañada—. ¿Qué vamos a hacer?

—Vale, escúchame. Lección número uno —le dije levantando el dedo para imitar a una de sus profesoras favoritas—: **deja de lamentarte**. Lamentarnos no soluciona nuestros problemas, ni siquiera nos ayuda a sentirnos mejor, más bien todo lo contrario. Destierra las lamentaciones y la culpa para siempre: ambas son destructivas, apagan tu luz y cortan tus alas. Además, tu cerebro no distingue lo que es real de lo que no. Lo que tú piensas, directamente se lo cree, y genera una emoción basada en ese pensamiento. Si piensas que todo va a ir mal, que todo va a ser un desastre y que harás el ridículo, tu cerebro actuará en consecuencia y generará esas emociones: nerviosismo, taquicardia, ganas de llorar, angustia, insomnio, estrés…, y eso, mi amor, eso sí es real. Es decir, **los pensamientos influyen directamente en tu estado de ánimo**. Si piensas feo, te sientes feo, aunque el pensamiento no se corresponda con la realidad. ¿Comprendes? Y si piensas bonito…

—Sentirás bonito —terminó Covi la frase.

—¡Exacto! —dije aplaudiendo—. **Piensa bonito y sentirás bonito**. Cuando piensas bonito, cuando tienes pensamientos agradables, placenteros y relajantes, tu cerebro se lo cree y genera esas emociones: paz, tranquilidad, serenidad, calma…

—Vale, lo voy a intentar, ¡sobre todo antes de irme a dormir, que es cuando me vienen todos los «pensamientos basurilla»! —dijo.

—Perfecto. Siguiente paso: cuando hayas conseguido pensar bonito, podrás empezar a coleccionar momentos. Cada día, antes de acostarte, vas a abrir tu libreta, vas a respirar profundamente varias veces, siendo consciente de cada movimiento, llenando tu pecho de

aire, de aire limpio y renovado, y vas a escribir tu «isla del día».

—¿Mi isla? —preguntó sorprendida.

—Sí —le dije sonriendo—. Las islas son esos pequeños momentos, instantes quizá, en los que, durante unos minutos, segundos o, con suerte, horas, consigues olvidarte de ese problema que te estaba consumiendo. Y ya te lo adelanto: aunque ahora no veas salida, el problema no durará para siempre. Por ejemplo, mi isla de ayer fue el momento en la cocina con las nueces y con vosotros dos.

Mi hija sonreía mientras jugaba con un mechón de pelo.

—Apuntarás esas islas, esos momentos, y será tu colección particular. Por ejemplo: puedes anotar una conversación bonita con una amiga, una canción que logró acelerarte el corazón, un ataque de risa, un capítulo de un libro, una fantasía que logró abstraerte durante unos minutos, un abrazo, un beso, una frase bonita e inesperada que alguien te dijo en el cole y que te hizo sonreír, un baño de agua caliente con tus sales favoritas, una videollamada con la Minina… ¡Y hasta la sesión de limpieza de cutis que nos hicimos el domingo! Cada día, escúchame bien, cada día has de escribir al menos una isla. ¿Podrás hacerlo?

—Creo que sí —contestó con una sonrisa llena de esperanza.

—¡Fantástico!

Estaba tan entusiasmada que juraría que hasta di palmitas, como hacen los niños pequeños cuando algo les sale bien.

—Y una cosa más, Covi —añadí—: cuando veas venir a los fantasmas, esos «pensamientos basurilla» que intentan engañar a tu cerebro, has de ser más rápida que ellos. Antes de dejarte arrastrar por las lamentaciones, el miedo y las dudas, irás a buscar tu libreta de las islas y empezarás a leer todas y cada una de tus pequeñas anotaciones de los últimos días…

»Porque, amor mío, la vida es larga, es muy larga. Lo que hoy te parece un drama, en un tiempo ya no lo será. Y si te aferras a esa idea de coleccionar unos poquitos momentos bonitos cada día, comprobarás que el mundo adquiere otro color.

»**Mira siempre el lado amable de la vida**, cariño.

Mi hija sonrió, me abrazó fuerte, abrió su libreta de las islas y escribió: «Hoy mamá me ha enseñado a ser una coleccionista de momentos».

En ese instante, la abracé yo a ella todo lo fuerte que fui capaz, la besé en la frente y le prometí:

—Desde hoy serás la mejor coleccionista de momentos del

mundo.

Y a ti, querido lector, que no te engañen. **Que la vida no es muy corta, no, que es larga y por el camino nos pasan muchas cosas. Y cada día puedes encontrar alguna razón por la que sonreír, siempre.** No desistas. No tires la toalla. No te des por vencido.

No nos rendiremos. Prométemelo. Prométetelo.

¿Cuántas personas han pasado ya por tu vida, por tus días, por tus noches, por tu infancia, por tu adolescencia, por tu juventud, por tu vida adulta?

Muchas.

Y lo que nos queda.

¿Cuántas veces has pensado que lo que estabas viviendo era terrible, que no podía ser que te estuviese pasando a ti? ¿Cuántas veces te has enfadado con la propia vida ante circunstancias que te parecían injustas? ¿Y cuántas veces todo aquello pasó y simplemente volviste a empezar?

Es más, ¿cuántas veces creíste que ya no te quedaban más fuerzas y, sin saber cómo, te repusiste, te levantaste y alzaste de nuevo tu vuelo libre?

Sí, seguro que con alguna que otra herida de más, pero ¿quién no tiene cicatrices? ¿Quién no colecciona heridas de guerra? Escúchame: cambiemos la palabra *guerra* por *vida*.

NO SON HERIDAS DE GUERRA, SON HERIDAS DE VIDA. ¿NO TE PARECE?

Echa la vista atrás y piensa en todo lo que has vivido ya: tu niñez, el cole al que ibas, tus antiguos vecinos, tus amigos de la infancia, tu familia y todo por lo que habéis pasado juntos, tu adolescencia… ¡Ay, la adolescencia! Qué montaña rusa, ¿verdad? El primer amor, el segundo, el tercero…, aquel que no llegaste ni a llamar amor. O quizá tu primer error; ¿quién no lo ha tenido?

Ahora piensa en tu juventud, tus estudios, tu primer trabajo, todos los compañeros que han pasado por tu vida, tus jefes, tu primera bronca, tu primer reconocimiento…

Tus primeros viajes sin tus padres, los primeros con tus amigos o con pareja. ¿Recuerdas esa ilusión? ¿Esa excitación? ¿Esas ganas insaciables de exprimir la vida?

Y ahora ve a esos momentos de calma con las personas refugio que han pasado por tu vida, esas tardes de café o de sofá, esas mañanas haciéndote la remolona o el remolón entre las sábanas, esas épocas en las que parece que no te pasa nada excitante, pero sientes que estás divinamente con esa paz que otros muchos anhelan conseguir.

¿Has tenido hijos? Vuelve a ese momento en el que ya lo sabes:

—¡Voy a tener un hijo! ¡Que voy a tener un hijo! —y lo gritas a los cuatro vientos.

Vuelve al olor de su piel, a tus noches en vela, a la primera vez que te sonrió, a sus primeros pasos… Y ahora míralo. Mira a tu alrededor. Mira todo lo que has vivido ya. Mira todo lo que has logrado. Y ahora dime:

¿AÚN CREES QUE LA VIDA ES CORTA?

Que no, que no lo es. Que tenemos tiempo para todo y todo lo haremos: reír, llorar, amar, hacer, deshacer, dejar marchar; volver a amar, volar, aterrizar, caer y de nuevo volar; sentir, cantar, bailar; sufrir, aprender, pensar, parar, cambiar y… avanzar. Siempre avanzar. Y es que la vida va de esto.

Mucho ánimo y mucha fuerza.

SIEMPRE.

2
CARTA A LA VERDAD

La vida es cambio.

Hace poco llegaba a mis manos un texto publicado por la psicóloga Ciara Molina en el que decía:

> No tienes ninguna obligación de ser la misma persona que fuiste hace un año o hace seis meses, ni siquiera la semana pasada. Tienes derecho a crecer como persona, a hacer cambios que mejoren tu vida, a evolucionar sin ningún arrepentimiento ni disculpas.

Tuve que parar unos minutos, sentarme y reflexionar sobre estas palabras tan sabias.

Me di cuenta de que tenía toda la razón. No tenemos la obligación de justificar cada cambio que acontece en nuestra vida o en nuestro sentir. No es necesario tratar de encontrar una disculpa

cada vez.

¿Por qué cada vez que hay un cambio en nuestra vida, en nuestra forma de pensar o incluso en nuestra forma de sentir, nos vemos en la obligación de dar explicaciones a otros o incluso a nosotros mismos?

TÚ ERES DUEÑO DE TU VIDA, DE TUS ACCIONES Y, POR SUPUESTO, DE TUS EMOCIONES.

Y te diré algo más: **lo que sientas, digas o pienses en un momento determinado no te define como persona en el futuro.**

Los estados de ánimo por los que hayas atravesado no te definen como persona. Haber tenido una depresión no te define como alguien triste, vulnerable o débil. Haber sufrido ansiedad tampoco te define como alguien nervioso, ansioso o histérico.

Las relaciones que hayas tenido en el pasado no te definen. Los trabajos, las amistades o el momento en que decidiste dejarlo todo por aquella persona… Nada de esto te define como persona.

No te lo digo porque suene bonito, ni siquiera pretendo que lo

sea. Estamos aquí para hablar de… verdad. De la verdad, de la tuya, de la mía, de la que tú decidas en cada momento. Y te lo dice alguien que ha escrito su propia historia varias veces y no se culpa por ello, ya no. Sí, así es, te lo dice alguien que lo ha vivido, sentido, sufrido y que, por encima de todo, lo ha aprendido.

Hace años yo era impulsiva, visceral, a veces irreverente e insensata, sí, ¿y qué? Ahora me siento serena, paciente, sensata y un poco más sabia.

OS CONFIESO QUE CASI NADA HA SALIDO COMO YO LO HABÍA IMAGINADO HACE VEINTE AÑOS.

Por donde dije que jamás iría, acabé yendo. Las escaleras que prometí no subir en la vida, las subí de dos en dos.

He tenido amigos con los que ahora ya no me une nada y por el camino he encontrado a personas maravillosas con las que hace años no habría compartido ni un café.

He peleado hasta la extenuación por causas perdidas en las que ahora no invertiría ni un minuto de mi tiempo y he encontrado el sentido de mi vida en momentos que hace años me habrían pasado

inadvertidos.

La vida es cambio. Y ahí está la MAGIA. La vida es cambio y nosotros también somos cambio. Cambio, flexibilidad y aceptación.

No, no soy la misma mujer que hace veinte años. Ni siquiera soy la misma que hace diez o que hace tan solo tres…, y me gusta. Me gusta ver y, sobre todo, me gusta sentir esa evolución.

ME GUSTA TOMAR CONCIENCIA DE MIS AÑOS, DE MIS DAÑOS, TAMBIÉN DE MIS LOGROS, DE MIS FRACASOS Y DE TODA LA VERDAD QUE HE IDO GANANDO EN ESTE TIEMPO.

Aún recuerdo lo peleona que era en mi primer trabajo: «Ay, Lucía, cuando domes un poco la fiera que llevas dentro, no va a haber quién te pare», me decía mi jefe, el doctor Jenaro Jover, quien aguantaba con una paciencia estoica cada una de mis embestidas. Ahora lo pienso y, además de ruborizarme, me río…

—Algún día te darás cuenta de la enorme suerte que has tenido con tu jefe, hija —me decía mi padre, que conocía mejor que nadie

la vehemencia con la que peleaba por todo aquello que yo consideraba justo.

¿Sigo siendo apasionada en la lucha? Por supuesto, va con mi carácter.

Pero si echo la vista atrás y veo a esa joven Lucía de veinticinco años, reconozco que no repetiría bastantes de los comportamientos que tenía entonces.

Y si pienso en las relaciones de pareja que he tenido, los sentimientos no pueden ser más encontrados. No, no soy la misma; es más, hay instantes de mi vida en los que ni me reconozco, pero ¿sabéis qué?, que también en esto he aprendido a perdonarme.

Porque yo creo que, si algo te traen los años, además de patas de gallo, canas y, en muchos casos, kilos de más, es «verdad».

VERDAD EN LAS PERSONAS QUE ELIGES PARA CAMINAR A TU LADO Y EN LAS PERSONAS A LAS QUE SIEMPRE PODRÁS VOLVER. YA SABES: TUS PERSONAS REFUGIO.

Verdad en lo que quieres y, ahora sí, en cómo lo peleas hasta el final.

Verdad en lo que no estás dispuesta a hacer porque ya conoces bien tus líneas rojas.

Verdad en cada palabra que sientes y dices. Ya no hay lugar para el qué dirán, ya no…

Verdad en aprender a decir «no» sin despeinarte y sin perder la sonrisa ni la amabilidad: «Mira, lo siento, pero no», «Es estupendo, pero no», «Gracias por todo, pero eso no», «Te lo agradezco, pero lo he pensado y la respuesta es no».

Verdad en tu asertividad: «Entiendo lo que me planteas, pero no me gusta», «Comprendo tu punto de vista, pero eso me hace daño», «Asumo que piensas así, pero yo no lo comparto», «Ni me gusta ni me hace sentir bien eso que haces».

Y cuando aprendes a decir esto sin que tu corazón se acelere, sin levantar la voz, es más, cuando aprendes a decirlo pausada y serenamente, con una ligera sonrisa, incluso —porque por encima de los deseos de los demás está tu bienestar, está tu amor propio, están tu integridad y tus principios—, entonces descubres esa verdad en la que sí deseas habitar para siempre.

Así que no te conformes.

No te resignes.

No te abandones.

BUSCA TU VERDAD, LA QUE SEA, PERO TUYA.

¡Te lo debes!

3
MAMÁ, ¿QUÉ ES SER EMPRENDEDORA?

Nadie ha triunfado sin antes haberse equivocado.

—Mamá, ¿qué es ser una mujer emprendedora? —me preguntó mi hija un día como cualquier otro.

—Mujer emprendedora es la que emprende —le dije para ganar algo de tiempo en mi respuesta.

—Ya, mamá, a eso llego. ¿Pero qué es emprender?

Sonreí, bebí un pequeño sorbo del café con leche que me acababa de preparar para merendar y pensé: «Esta es una buena oportunidad para hablar a mi hija adolescente como a una mujer adulta».

—¿Sabes esos carros de caballos de Sevilla en los que la gente se sube para conocer la ciudad? —le pregunté.

—Sí —me dijo ella sonriendo.

—Bien, pues *emprender empieza por subirte al carro y, en lugar de sentarte en la parte de atrás y ver la vida pasar, sentarte en la parte delantera, tomar las riendas de la situación y empezar a trotar.*

—Ufff, qué miedo, ¿no?

—Un poco, sí, claro.

CUALQUIER SITUACIÓN A LA QUE NOS ENFRENTEMOS POR PRIMERA VEZ, Y A LA QUE ADEMÁS AÑADAMOS CIERTO GRADO DE RESPONSABILIDAD, GENERA MIEDO. ES NATURAL. MIEDO A LO DESCONOCIDO.

—Claro —añadió mi hija—, miedo a no hacerlo bien, miedo a que los que están sentados atrás se puedan caer, miedo a que el caballo dé una coz, miedo a perder el control, miedo a ir por un camino que no es el correcto…

—Exacto —le dije—. Miedo a tomar decisiones equivocadas, miedo a que tus pasajeros no queden contentos, miedo a ponerlos en peligro, incluso miedo a caerte tú del carro, miedo a perderte, miedo a no conocer bien a tus caballos o a elegirlos mal y que el viaje sea un desastre, miedo a las críticas o a los ataques… ¡Ay, cariño, que en esta vida, por desgracia, hay gente que disfruta atacando a los demás!

—Uy, sí, mamá, qué miedo. Mejor no emprender —sentenció.

—No, hija. Piensa una cosa: ¿y si sale bien? ¿Y si gracias a ello aprendes a llevar un carro con unos preciosos caballos? ¿Y si la gente a la que llevas recuerda ese viaje como el más bonito de su vida? ¿Y si descubres sitios maravillosos que nunca habrías visto, a los que nunca habrías llegado de otra forma? ¿Y si superas el miedo que tenías al principio y compruebas la sensación tan grandiosa de haberlo logrado? ¿Y si dentro de muchos años te encuentras con una mujer que te diga: «Gracias al viaje que hice contigo en Sevilla decidí comprarme también un carro de caballos en mi ciudad y ahora soy muy feliz»?

»Mira, cariño, yo siempre he sido una soñadora nata. Cuando era pequeña me pasaba los días soñando, imaginando, dibujando, hablando con mis muñecas o inventando historias en mi cabeza. Cuando crecí, empecé a hablar conmigo misma en el espejo mientras la abuela, al otro lado de la puerta, me decía: «Pero, hija, ¿qué haces en el baño, que llevas dos horas?».

Covi empezó a reírse porque ella también estaba pasando por ese momento tan maravilloso de hablarse a sí misma e ir diseñando en su mente inocente el mundo en el que le gustaría vivir.

—A medida que fui cumpliendo años —continué—, descubrí que soñar no es suficiente. Que, sin duda, soñar es el primer paso, pero luego hay que llevar todo eso al terreno. Has de aterrizar tus sueños o, de lo contrario, vivirás una vida imaginaria que nunca tendrás, siempre hablándote al espejo encerrada en el baño.

Traté entonces de hacerla entender que, **una vez que tienes sueños, has de tener un plan para cumplirlos**. ¿Cómo quieres llevarlo a cabo? ¿Qué necesitas? Para saberlo, has de preguntarte: «¿Dónde quiero estar?», «¿El lugar en el que estoy

ahora me acerca o me aleja de ese lugar?», «¿Qué debo soltar? Porque está claro que, en este viaje, no me lo puedo llevar todo», «¿Con qué personas quiero subirme a este carro?».

De pronto era tremendamente importante que comprendiera que en la vida no podemos andar solos. Porque lo más importante, hablemos de lo que hablemos, son las personas que eliges para viajar a tu lado. Es más, te daré un consejo:

SI QUIERES EMPRENDER, RODÉATE DE PERSONAS INTELIGENTES, MÁS INTELIGENTES QUE TÚ, INCLUSO.

Ahí es donde está el crecimiento. Porque si te rodeas de personas mediocres, te convertirás en un mediocre…, créeme.

Busca personas listas, trabajadoras, humildes y apasionadas. Personas que vivan tu proyecto con tanta pasión como le pones tú. Te puedo asegurar que la pasión es contagiosa y mueve montañas. **Vivir de forma apasionada nos hace sentir fuertes, poderosos y capaces**. Y esto, a la hora de emprender, es vital.

Por último, no te olvides de hacerte una pregunta más: «¿Qué batallas merece la pena luchar y cuáles es más inteligente dejar pasar?».

Porque, ante todo, hay que tener claro que emprender no es fácil. No lo es. Además de lidiar contra las propias dificultades del camino, de pronto te encontrarás con personas que se mueven impulsadas por la envidia, por el ansia de poder y por el rencor. Y a medida que tu vuelo sea más alto y elegante, más te verán, más te expondrás y, por ende, más personas intentarán atacarte.

—Pero tranquila, mi amor —continué con calma—, tú mantente

siempre con la mirada al frente, con tu vuelo, con tus alas, con tu espíritu limpio y honesto. Y a esas personas que no te aportan nada bueno directamente déjalas pasar, deja que te adelanten incluso… Con esos valores no llegarán lejos, nunca, y para cuando quieran darse cuenta tú estarás volando tan alto que ni los verás.

«SOY FUERTE, SOY PODEROSA Y SOY CAPAZ», ME REPITO YO MUCHAS MAÑANAS CUANDO ME MIRO AL ESPEJO.

—Pero, mamá…, ¿cómo haces para saber de todo? —me preguntó algo abrumada por la fuerza de mi discurso.

—Es que no sé de todo. Es más, en realidad solo sé mucho de unas poquitas cosas; de lo demás no sé casi nada. Pero ahí está el secreto. El no saber, en lugar de ser una debilidad, puede ser una fortaleza. —Puso cara de extrañeza al oír aquello—. «¿Por qué?», me preguntarás. Porque hará que no te relajes, hará que te muevas, que busques, que estudies, que no te conformes. Bien entendida, la ignorancia hará que te rodees de personas que saben mucho más que tú de ese tema en el que tienes un vacío, y eso será para ti una oportunidad brutal de aprendizaje, cariño. Es por ello por lo que has de tener la visión y la humildad de verlo, aceptarlo, asumirlo y buscar a las personas adecuadas.

—¿Y qué pasa si te equivocas? —me preguntó con un tinte de miedo en la mirada.

—Te equivocarás. Por supuesto que te equivocarás. Como yo me he equivocado en muchas ocasiones y como sin duda en el futuro me equivocaré de nuevo. Recuerda que somos seres humanos, no máquinas. Pero, cariño, no pasa nada; o igual sí que pasa —me

corregí a mí misma—, pero al final de todo descubrirás que el error, las equivocaciones y los fracasos forman parte del aprendizaje y, por tanto, forman parte del éxito. **Nadie ha triunfado sin antes haberse equivocado**. Cuando esto ocurre hay que parar, analizar qué ha pasado, aprender de los errores y volver a mirar hacia delante, marcar una nueva hoja de ruta que nos aleje de ese lugar en el que hemos tropezado. Ahora ya sabemos que por ahí no debemos volver a pasar.

—Pues sí —asintió mi hija.

—Cuando erais pequeñitos tu hermano y tú, mi objetivo nunca fue evitar que os cayerais. Mi objetivo era que os levantarais cada vez que eso ocurriera, porque el secreto, mi cielo, está en continuar, siempre en continuar… Ya te adelanto que no siempre tendrás las fuerzas para pelear, para luchar o para enfrentarte a todo un batallón; no importa, con que te acuestes ese día con un «mañana será otro día y lo volveré a intentar» es suficiente.

—¿Y cómo sabes que estás en el lugar adecuado? —me preguntó en una de las reflexiones más maduras de toda la conversación.

—La verdad…, supongo que al principio no lo sabes —admití—. De hecho, el error de muchas personas es invertir mucho esfuerzo, tiempo y trabajo en el lugar equivocado. En realidad, trabajar mucho no es tan importante (aunque también) como saber, sentir y estar convencido de que estás en el lugar donde de verdad quieres estar. Creo que esto es lo más difícil.

—Pero, mami, ¿tú no tienes miedo?

—Claro que sí. Te mentiría si te dijera que nunca me tiembla el pulso. Pero, amor, el que no arriesga no gana, y ¿sabes qué he descubierto? Que tomar decisiones con cierto riesgo e ir dando pasos firmes hacia nuevos lugares forma parte de un músculo que vas entrenando con los años. ¿Recuerdas lo que nos costaba los primeros días que íbamos con el entrenador personal?

—¡Uf, sí! Volvíamos muertos y al día siguiente estábamos reventados.

—Pues es lo mismo. Las primeras veces te cuesta, te ves torpe, lenta en cada movimiento o decisión, te sientes insegura, ¿verdad? Pero a medida que vas trabajando y viendo resultados, ¿qué ocurre?

—Que te animas, que ya no te cuesta tanto, que pierdes el miedo y que hasta te lanzas a hacer ejercicios que antes eran impensables, como las dominadas, mamá, ¿quién te lo iba a decir a ti? —Y se echó a reír recordando esos momentos gloriosos en el gimnasio en

los que su madre asumió el reto de entrenar con sus hijos adolescentes dos días a la semana.

—¡Exacto! Así es. Pues en el emprendimiento ocurre igual. A medida que vas avanzando y haciendo cosas nuevas y diferentes, por un lado, vas perdiendo el miedo; por otro, vas aguzando la visión y el olfato sobre las personas que quieres que estén a tu lado, y por último, vas ganando músculo, confianza y, ante todo, la seguridad que te permitirá avanzar por nuevos caminos.

—¡Una rueda que no para, mamá! —dijo mi hija totalmente entregada a la conversación.

—¡Justamente! Y cuando compruebas que has llegado a esa velocidad de rodamiento, de vez en cuando has de parar y echar la vista atrás. Y en ese momento descubrirás todo lo que has logrado y no podrás más que darte la enhorabuena a ti misma y continuar.

—¡Cómo eres, mamá! ¿Darte la enhorabuena a ti misma?

—Por supuesto, hija. Soy fuerte, soy poderosa y soy capaz. ¿Recuerdas? Si nosotras no nos hablamos bonito, ¿quién lo va a hacer?

—¡Yo, mamá! —me dijo dándome un abrazo.

—¡Y yo, cariño, siempre! —le contesté acariciando su larga melena—. Venga, mírate al espejo —la animé—. Pon los brazos en jarras, las manos sobre la cintura, separa las piernas, ponlas rectas, saca pecho, levanta la barbilla y ahora di: «Soy fuerte, soy poderosa y soy capaz».

—Soy fuerte, soy poderosa y soy capaz —dijo mientras imitaba mi postura exacta frente al espejo.

—¡Más fuerte! —le dije.

—¡Soy fuerte, soy poderosa y soy capaz! —gritó.

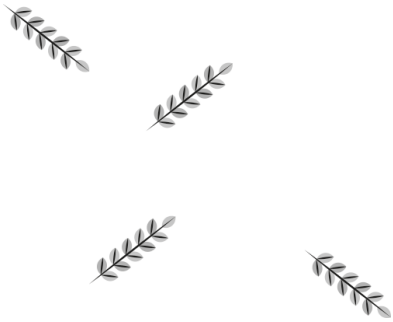
—¡Bravo! ¡Bravo! Y ahora vamos a comernos el mundo —le dije.

—¡Vamos! Pero, primero, ¿qué tal si empezamos por comernos un bocata de jamón?, que me muero de hambre…

—¡Buen aperitivo! —le dije dándole un abrazo de los fuertes de verdad.

—Ay, mamá, no te pases, ale, suéltame ya un poquito… —me espetó con su mecha adolescente encendida.

Sonreí, la solté, le acaricié la mejilla y pensé: «Crezcas lo que crezcas y digas lo que digas, siempre seguirás siendo mi niña. Mi niña fuerte, poderosa y capaz».



4
LAS MADRES DE LAS MADRES

La que no descansa mientras todos los familiares le buscan parecidos al bebé; ella, entretanto, lava tus braguitas, tus sábanas y tu camisón llenos de sangre, leche y vida.

Sí, esto va por vosotras, las abuelas. Sé que estáis ahí, sé que me leéis y sé que muchas de vosotras seguís manteniendo esas ganas y esa pasión por seguir aprendiendo. Por todo ello: gracias. Gracias como pediatra. Gracias como hija. Y gracias como madre que, en unos años, quizá sea también madre de madre.

Durante años he asistido a infinidad de partos y de cesáreas. En muchos me he emocionado recordando los míos propios. En otros he empujado como si fuera yo la que estuviese ahí, encima de la camilla. En infinidad de ellos he cogido la mano de la mamá y he intentado consolarla con un «venga, cielo, que ya nos queda muy poquito para ver la cara de tu bebé». En unos pocos he tenido que correr, en otros he pasado miedo, en muchos tuve que pedir ayuda y en unos cuantos, los menos, por fortuna, he llorado amargamente al terminar y entrar en los vestuarios, sacudida por la cara más amarga de la vida.

—¿Familiares de Ana García? —salgo a una sala de espera abarrotada de familiares.

—¡Sí, sí, sí, nosotros! —se apresuran a decir varios de ellos.

—Muy bien, familia, enhorabuena. El bebé está estupendamente… —los felicito sonriente.

Antes de que pueda terminar de informar, el pequeño recibidor en la antesala de los paritorios ya se ha convertido en una fiesta: abrazos, besos, lágrimas… Demasiada tensión acumulada en las

últimas horas, pero todo ha salido bien.

Y entonces, como siempre —siempre, siempre—, a los pocos segundos de anunciar la buena nueva, una mujer madura, de mirada limpia y barbilla temblorosa, se me acerca, me toca el brazo y me pregunta:

—¿Y la madre, doctora? ¿Cómo está la madre? Yo soy su madre. La madre de la madre…

—Muy bien, señora, está muy bien. Su hija ha sido muy valiente, lo ha hecho fenomenal. Puede sentirse orgullosa. Enhorabuena, querida.

Ambas nos miramos emocionadas, con esa ternura que compartimos aquellas que sabemos lo difícil que es parir, el miedo que se pasa y la alegría inmensa que una siente cuando al fin todo ha terminado.

—Gracias, mi niña. Gracias de corazón —me dice cogiéndome de las manos y secándose las lágrimas con un pañuelo de tela y florecitas.

La madre de la madre es esa que, antes de coger al bebé, besa a su hija en la frente, le aparta el pelo de la cara, le seca el sudor y le dice:

—Hija, lo has logrado. ¿Cómo estás, mi amor?

Es esa ante la que nos desarmamos nada más verla entrar por la puerta:

—Ay, mamá, cómo me ha dolido… Cómo me ha dolido, mami —le dije yo a la mía, rompiendo en un llanto de desahogo.

—Lo sé, mi amorín, lo sé…, pero ya está —me dijo ella, besándome en la mejilla mientras cubría mi cuerpo dolorido con la sábana y me regalaba la sonrisa más cálida y curativa de todas las que hasta entonces había recibido.

ME PONGO EN SU PIEL Y SÉ QUE ESA SONRISA Y ESOS BESOS LOS DAN COMO A CÁMARA LENTA, CERRANDO LOS OJOS, TOMANDO AIRE CUANDO LOS LABIOS SE POSAN SOBRE LA PIEL.

Aprietan los párpados en un intento por calmar de algún modo esa angustia y ese dolor que conocen bien y que de pronto reviven en la piel de quien más quieren.

La madre de la madre es esa que, mientras todos los demás regalan cestas de pañales, bodis y trajecitos para el primer mes, compra camisones con muchos botones para que su hija pueda dar el pecho cómodamente, y compresas grandes, porque tal vez su niña no ha caído en lo que le espera durante los días de después, pero ella sí.

La madre de la madre, **tu madre**, es la que, mientras todos cogen en brazos al bebé, te ayuda a lavarte, te cepilla el pelo, te lo desenreda como cuando eras una niña y te echa colonia. Aún recuerdo cómo lo hacía mi madre conmigo en el hospital.

—Hija, así, limpita, ya verás como te sientes mucho mejor —me decía.

¡Y qué razón tenía! Qué necesaria era esa primera ducha tras tantas horas de un esfuerzo titánico en el que mi cuerpo entero lo había dado todo, lo había soltado todo.

LA MADRE DE LA MADRE ES ESA QUE NO DESCANSA MIENTRAS TODOS LOS FAMILIARES LE BUSCAN PARECIDOS AL BEBÉ: ELLA, ENTRETANTO, LAVA TUS BRAGUITAS, TUS SÁBANAS Y TU CAMISÓN LLENOS DE SANGRE, LECHE Y VIDA.

La madre de la madre es la que cocina para ti esas comidas que sabe que te gustan. Mientras todos celebran en el salón la llegada del tan deseado bebé, **ella no te quita ojo ni un instante**.

—¿Todo bien, cariño? —te susurra entre el tumulto de la gente.

—Sí, mami —asientes con la cabeza, aunque por dentro estás hecha pedazos.

Y es que, aunque te hayas convertido en madre, **tú sigues siendo su niña, su hija**, y además seguirás siéndolo toda la vida.

Y os digo algo, notar esa unión, esa conexión, ese sentir compartido en el que no hacen falta palabras porque con tan solo una mirada os entendéis, es la definición de hogar, de refugio y de paz.

EL LUGAR AL QUE SIEMPRE PODRÁS VOLVER.

La madre de la madre es también la que se desvela por las noches pensando cuántas veces se habrá despertado hoy el bebé, porque bien sabe lo duras que son esas primeras noches.

Por eso es también la primera en escribirte cada mañana. «¿Cómo has descansado hoy, mi amor? ¿Un poquito mejor?», me escribía mi madre a mí.

La madre de la madre es aquella que en pleno posparto, del que nadie te habla, te ve llorar frente al espejo ante un cuerpo que no reconoces y una barriga que, a pesar de tener a tu bebé en brazos, sigue ahí, flácida, fofa y caída, unos pechos demasiado grandes, turgentes y dolorosos aún, un sangrado que parece no terminar nunca, unas ojeras que jamás habías tenido antes y una ausencia de tiempo para ti que, sencilla y llanamente, te asfixia.

—Mamá, es que no me vale nada de mi ropa. Sigo con ropa de premamá… —le dije yo a mi madre llorando como cuando era una chiquilla de diez años y usaba talla de catorce años.

—Cariño, es normal —me contestó ella—. Tranquila. Las cosas no vuelven a su sitio hasta pasados unos meses, y aun así verás que tu cuerpo será otro. Pero, **tranquila, vamos paso a paso**.

Y de pronto la vi sacar el pintalabios del bolso. Se pintó de un rojo carmín, cogió el bolso y me dijo:

—Venga, hoy nos vamos de compras tú y yo. —Y me regaló una sonrisa que iluminó toda mi casa.

—Pero… ¿y el bebé? —le dije aterrada.

—El bebé, con nosotras, cariño, ¿qué problema hay? No te preocupes, que yo me encargo. Venga, hoy, día de chicas.

Y no me dejó tiempo ni para pensar ni para protestar, ni siquiera para decir: «No, hoy no estoy para salir de casa».

Antes de que me diera cuenta estaba probándome ropa con la calma y la tranquilidad que merecía una situación así, mientras mi madre, que, ahora sí, ejercía de abuela, paseaba con su nieto en brazos. Ese nieto que parece oler y sentir las manos de la experiencia, porque ¿qué tendrán las abuelas que, cuando cogen al bebé, este se calma y se duerme?

LO CIERTO ES QUE LA MADRE DE LA MADRE ES TAMBIÉN AQUELLA QUE EN OCASIONES NI ES MADRE NI ES LA TUYA, PERO EJERCE COMO TAL.

Quizá sea tu hermana, tu amiga o tu tía, pero, por estos inexplicables antojos de la vida, **ella es la que te acompaña y te consuela** en este viaje que acabas de emprender.

Lo importante es que te sientas acompañada, llorada y sentida.

Porque, aunque lo natural es que este sea un cuidado de madre a madre que debe ir transmitiéndose de generación en generación, en ocasiones no ocurre así y la nueva mamá se siente aún más perdida.

Tal vez lo más valioso de todo esto es tener claro que gracias a ellas, a las madres de las madres y a nuestra propia red de personas refugio, nunca deberíamos sentirnos solas. Ellas son las primeras que saben que el posparto es un camino que nunca debemos transitar en soledad.

Qué bonito sería tener siempre a una madre a pie de cama velando por nosotras, pero esto no siempre ocurre. **Si tienes la suerte de tenerla, aprovéchala**. Yo creo que jamás he sentido más conexión con mi madre que en ese primer posparto, en el que ella me abrazaba y me mimaba cuando yo no era capaz ni de cuidarme a mí misma.

Nunca había sentido así mi propia vulnerabilidad hasta que, de golpe y porrazo, arrasó con toda esa fuerza de la que tanto había hecho yo alarde. Qué irónica es la vida. Creo que nos ocurren estas cosas justamente para ponernos en el sitio en el que debemos estar.

Desde aquella experiencia, desde aquel baño de humildad y realidad, yo misma ejerzo un poco de «madre» con todas las nuevas mamás que llegan a mí. Que muchas tienen a su propia madre curando sus heridas, pero las hay que no tienen esa suerte, y entre nosotras debemos estar atentas…

Desde aquella experiencia intento hacer ver a las parejas de estas mamás la importancia de estar, de acompañar sin juzgar y de arrimar el hombro en silencio.

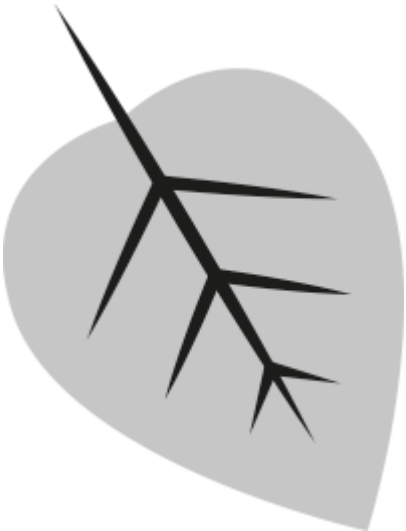
«Cariño, yo solo necesito que me hagas la vida más fácil», le dijo una madre de mi consulta en pleno posparto a su pareja.

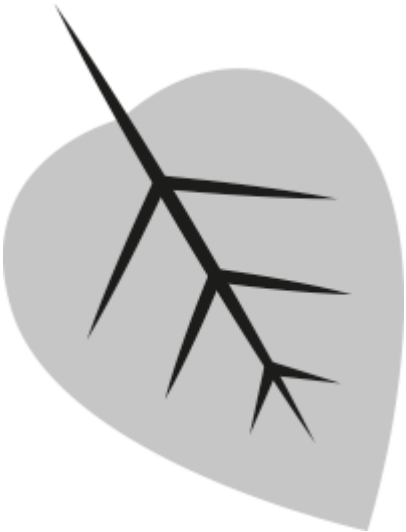
Y así es, hacerle la vida más fácil a la nueva mamá. Que el recién nacido casi siempre está bien; que para el recién nacido sobran manos y cuidados. Que a la que hay que cuidar, mimar y proteger es a esa mamá reciente escondida en un cuerpo que ni ella reconoce y en un sentir contradictorio de amor, responsabilidad, miedo, culpa y emociones en carne viva.

Así que estemos atentos a todas aquellas madres que acaban de salir del hospital con un bebé en brazos y una mochila cargada de miedos. Cuidemos de ellas desde la generosidad, la escucha y la empatía, y si pasadas unas semanas vemos que no es capaz de emprender ese vuelo libre que necesita para ejercer de madre con total plenitud, si ese bebé cumple un mes y la madre sigue abatida, hundida, llorando a diario y sin fuerza ni energía, pedid ayuda profesional, que nadie nace aprendido y todos, antes o después, podemos necesitar de esa mano amiga para continuar…

5
NO DORMIMOS

Coged fuerte los mandos de vuestro vuelo. Fuerte, muy fuerte, porque no hay viaje sin turbulencias, sin niebla y sin tormentas.





Hay un momento de la crianza de los hijos en el que no ves la luz, no la ves. Y ni la ves ni tienes fuerzas más que para apagar el despertador, levantarte y meterte en la ducha. Esa ducha de la que en ocasiones no quieres ni salir porque sabes que lo que te espera ahí fuera es un día más de este camino que de pronto se te antoja intransitable.

Pero sales de la ducha, claro que sales, y cuando pisas la calle o echas un vistazo al móvil compruebas que todo el mundo a tu alrededor es feliz habiendo alcanzado esa velocidad de crucero que tú anhelas pero que te parece inalcanzable. Ni siquiera sabes si algún día llegarás a moverte con cierto ritmo.

TU SENSACIÓN ES DE LLEGAR TARDE, MAL O NUNCA, DE IR A TROMPICONES POR LA VIDA: LA CRIANZA, LOS NIÑOS, SU CUIDADO, TUS TAREAS, LA CASA, EL TRABAJO…

«Pero ¿cómo hace el resto de los mortales para llegar a todo? ¡Por el amor de Dios! ¿Qué estoy haciendo yo mal?», te preguntas.

Intentas repasar mentalmente qué haces bien, qué cuestiones debes mejorar y, al final, decides cambiar directamente de pensamientos porque siempre acabas en un callejón sin salida. Todo ello mientras escuchas con un tono condescendiente que ya te empieza a molestar el ya conocido: «Tranquila, todo pasa».

Claro que pasa, pero, mientras tanto, ¿qué?

—Llevamos meses sin dormir —me decís desesperados—, no podemos más. No sabemos si somos nosotros los que lo estamos haciendo mal o es nuestro hijo el que tiene algún problema.

El niño que no duerme no es solamente el niño que no duerme. Es la madre que no duerme, el padre que no duerme, la pareja que opta por intentar descansar en habitaciones separadas, posponiendo durante semanas cualquier encuentro sexual porque ni tiempo, ni ganas.

El niño que no duerme son también discusiones con la pareja, con la familia o incluso con alguna amiga «experta» que parece saber de todo. Y da igual de dónde vengan los comentarios porque siempre son los mismos:

- «Parte de la culpa la tienes tú.»
- «No puedes seguir así.»
- «Esto está acabando con nosotros.»
- «Un día te pasará algo con el coche.»
- «Es que no me ayudas.»
- «Es que no sé cómo ayudarte.»
- «Es que no me haces caso.»
- «Es que todo está mal.»

«Es que a este niño le pasa algo.»

☼

«Es que está muy mimado.»

☼

«Es que lo que tienes que hacer es...»

Os suena, ¿verdad? Dejad que os tranquilice primero con un poco de información, porque cuantas más herramientas tengáis, con más seguridad afrontaréis el reto.

Y lo cierto es que el sueño es uno de los motivos más frecuentes de consulta y de desencuentros en la pareja. Aquello de «duerme como un angelito» no sabéis el daño que ha hecho porque **la realidad es que el sueño del niño durante el primer año de vida es fragmentado**; es decir, lo habitual es que tenga varios despertares en una noche.

Los bebés, durante sus primeros cinco o seis meses, tienen un ritmo que llamamos *ultradiano*, es decir, ellos no se reinician como nosotros cada veinticuatro horas en lo que llamamos un *ritmo circadiano*, no. Ellos cada tres horas empiezan de nuevo tanto su ciclo de sueño como su metabolismo: vuelven al punto de partida. Y especialmente durante esos primeros dos, tres meses ni siquiera son capaces de distinguir el día de la noche. Es por ello por lo que un bebé de esa edad se despierta cada tres horas o incluso antes, y eso es absolutamente normal.

—Es que el bebé de mi vecina duerme toda la noche y tiene cinco meses —me decís desesperados en consulta.

—Bueno, pues esto no es lo normal. Afortunados ellos, aunque os diré, y les diría a ellos, que el sueño es algo cambiante a esas edades. En este asunto, durante los primeros dos años no debemos cantar victoria, que el camino es largo… —respondo con una sonrisa pícara.

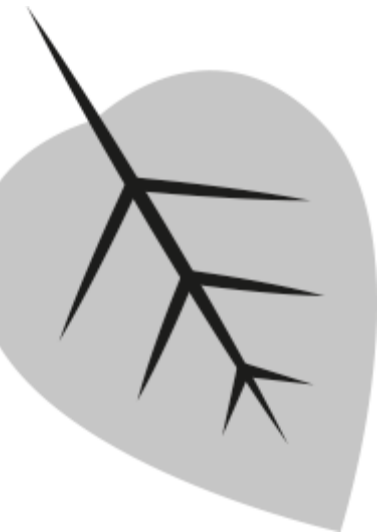
Además, en estos primeros meses se produce algo muy curioso

que muchos padres desconocen, y es que, con cada nuevo ciclo de sueño que comienza el bebé por la noche, se mueve mucho y se agita; sin embargo, aunque no lo parezca, cuando lo hace ya está dormido.

A esa primera parte del sueño la denominamos *sueño activo*, es decir, el bebé está dormido, pero se mueve, da patadas, gruñe, mueve la cabeza, y muchos padres interpretan que no puede dormir. «Ay, pobrecito, mira cómo se mueve y cómo gruñe. Eso es que no puede coger el sueño.»

En ese momento lo cogen en brazos, lo mueven, a veces le dan de comer, y ¿qué ocurre entonces? Que el bebé se despierta de verdad, pero esta vez más enfadado aún porque, aunque estuviese moviéndose, ya estaba dormido.

Y cuando logra dormirse de nuevo y entra una vez más en la fase de sueño activo, los padres vuelven a interpretar que no puede dormirse y una vez más lo cogen, lo menean, le dan de comer, y otra vez se vuelve a despertar, con un enfado que va *in crescendo*. Normal. Poneos en su lugar…, justo cuando ya has cogido el sueño te despiertan, y así una y otra vez.



POR TANTO, SI TU BEBÉ ESTÁ EN ESOS PRIMEROS MESES DE VIDA Y OBSERVAS

QUE SE MUEVE MUCHO EN EL INICIO DEL SUEÑO, NO INTERVENGAS, NO LO DESPIERTES, ACARÍCIALO SI QUIERES, PERO MUY SUAVEMENTE. TU BEBÉ YA ESTÁ DORMIDO.

Una vez que pasan esos veinte minutos de sueño activo, verás como el bebé se relaja completamente y cae en un sueño profundo, en el que ya apenas hay movimiento.

Además, debemos explicar a los padres, tengan la edad que tengan sus hijos, que la noche no es más que una continuación del día.

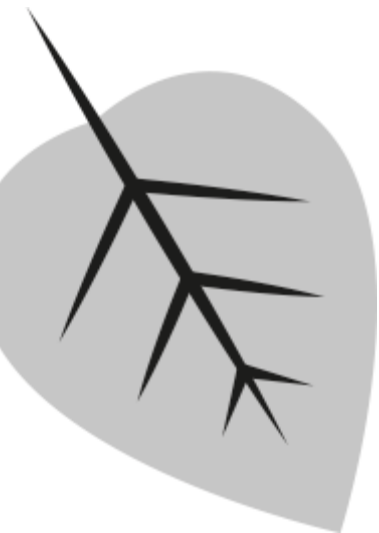
Cuando me encuentro con un niño que tiene problemas de sueño, antes de entrar en materia siempre voy a lo que ocurre durante el día:

☼

¿Cómo se encuentra el niño durante el día? ¿Está muy irritable, llorón, alterado, problemas en la escuela? Si el niño durante el día está tranquilo, juguetón, come adecuadamente y está feliz, probablemente lo que necesiten esos padres sean pautas para reorganizar horarios, pero es difícil que el niño tenga algún problema mayor.

☼

¿Es un niño muy demandante durante el día, muy apegado a su mamá, que no se separa ni a sol ni a sombra? Normal en ese caso que por la noche reclame con la misma intensidad que durante el día. Quizá en ese caso deberíamos empezar a trabajar esa dependencia diurna, que tiene a la madre agotada de día y de noche.



A UN NIÑO NO PODEMOS MANDARLE UNAS SEÑALES DURANTE EL DÍA Y OTRAS DURANTE LA NOCHE.

Pongamos un ejemplo: si nuestro hijo ya ha cumplido ese primer

añito y quiere empezar a caminar, no podemos llevarlo en brazos todo el día sin darle la oportunidad de ir aprendiendo que hay espacios y momentos en los que mamá o papá necesitan tener las manos libres. Si lo hacemos, luego no podemos pretender que no nos reclame por la noche.

Si por el día está permanentemente demandándonos, lo natural es que por la noche haga lo mismo, ¿no os parece?

Quizá lo que necesita ese niño es que empecemos a establecer unos límites durante el día, y sin ninguna duda lo veremos reflejado en su comportamiento durante la noche.

No podemos pretender tampoco jugar al escondite, hacer guerra de cosquillas y tener una actividad frenética una hora antes de ir a la cama y luego exigirle que se duerma en veinte minutos, porque sus niveles de cortisol serán tan altos que, por mucho que quiera, le impedirán dormir.

«¿Y qué podemos hacer?», os preguntaréis.

Facilitar, en la medida de lo posible, que cuando llegue el atardecer mandemos las señales adecuadas a su cerebro, señales de «¡es hora de dormir!».

1. Dos horas antes de ir a la cama no debe haber tecnología. Ni móviles ni ordenadores ni *tablets* ni televisor, a ser posible. La estimulación lumínica en los ojos elimina la melatonina, que es la hormona del sueño, y retrasa el inicio del sueño una o dos horas.

2. Debe haber luz tenue, amarilla y de baja intensidad dos horas antes para favorecer la secreción de melatonina.

3. Las actividades tienen que ser relajadas, tranquilas y placenteras en esas horas. ¿Quién puede conciliar el sueño si minutos antes ha estado gritando, peleando o recibiendo amenazas y broncas?

4. Estableceremos una rutina diaria más o menos a la misma hora: baño, pijama, cena, leerle un cuento y a dormir. Siempre igual, siempre los mismos hábitos. No hay nada que guste más a los niños que unas buenas y placenteras rutinas antes de irse a dormir. Ya en el baño pensaremos qué libro vamos a leer, y le diremos que contaremos ese cuento y que al terminar nos iremos todos a dormir. Reforzaremos la idea de lo grande que ya es y lo a gustito que va a estar en su camita. Y, por supuesto, lo orgullosos que nos sentimos de él o de ella.

5. Debemos intentar dejar nuestros problemas en el felpudo de casa. Nuestro hijo se merece unos papás y mamás tranquilos y serenos al llegar a casa. Sonrientes y calmados.

¿Y si se sigue despertando por la noche qué hacemos?
Ponemos en marcha las cuatro «aes»:

1. **Atender:** siempre vamos a estar ahí para atender sus necesidades, siempre.

2. **Acudir al llanto:** no lo dejamos llorar. Acudimos a su habitación tranquilos y relajados.

3. **Acompañamos en el proceso de aprender a dormir, pero sin ceder a sus peticiones:** «Cariño, no pasa nada, aquí está mamá (o papá). Tranquilo. Esta es tu habitación y nosotros estamos ahí, en la otra. Todo está bien, cariño.» Le damos un

besito y una caricia y esperamos a que se calme. A continuación, nos vamos.

4. **Amor sin límites:** iremos las veces que sean necesarias a su habitación, repitiendo el mismo mensaje, con la misma dulzura y entonación, porque le estamos enseñando que papá o mamá siempre estarán a su lado y siempre lo acompañarán, pero que ha llegado el momento de que duerma en su habitación. ¡Y nosotros le vamos a ayudar a conseguirlo!

De igual forma, cuando llegue el momento de ir al colegio, tenemos claro que ha de ir aunque llore, ¿verdad? Pero no le reñiremos por llorar, ni siquiera nos enfadaremos. Entenderemos que es una situación nueva para nuestro hijo y que no quiere ir porque está mejor en casa. Lo acompañaremos en el proceso, lo ayudaremos a superar esos miedos y estaremos a su lado siempre, incondicionalmente, pero habremos marcado un límite muy claro: «Al cole hay que ir, mi amor, pero tranquilo, que te vamos a ayudar a que sea superdivertido, ya lo verás. Estaremos aquí siempre».

Pues con el sueño, cuando hemos decidido, por los motivos que sean, que ya debe dormir en su habitación, el procedimiento y el sentir deben ser muy similares.

Tened en cuenta que a lo largo de la infancia y adolescencia de nuestros hijos nos encontraremos con multitud de situaciones para las que ellos ofrecerán resistencia, y es natural, pero no olvidéis nunca que nosotros somos los adultos, nosotros sí tenemos las herramientas y recursos que ellos aún no tienen, para educarlos, para acompañarlos y para mostrarles los diferentes caminos de este viaje fascinante.

Y RECORDAD QUE CADA CONFLICTO ES UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE.

Muchos de los que me leéis estáis aún en esa primera fase, esa primera infancia que es tan bonita pero tan extenuante al mismo tiempo, y me preguntáis cómo lo hago, cómo llego a todo.

Lo cierto es que los que habéis leído mis libros ya sabéis mucho de mí, y ya sabéis también que ni llegaba entonces ni llego ahora, que mi lema es llegar hasta donde sea capaz con el mejor de los ánimos. Centrar la atención en lo que tengo delante en este preciso instante y continuar. Y lo que quede por hacer, pues… mañana se verá.

Recuerdo esos primeros años, mis embarazos tan seguidos, cuando mis hijos tenían uno y tres años, o dos y cuatro, o cuatro y seis incluso, y sí, fueron años muy difíciles e intensos, no os voy a mentir.

Hospital, consulta, guardias, noches sin dormir en casa, embarazo, posparto, lactancia, embarazo, posparto, lactancia, y todo ello trabajando hasta la semana treinta y ocho e incorporándome al hospital a los cuatro meses del nacimiento de cada uno de ellos. Ahora lo pienso y digo… «¡guau!». Pero ¿cómo no vas a sentirte ahora con vitalidad con todas las horas de vuelo que tienes ya, Lucía?

Y ASÍ ES, EN LA CONSULTA ME RECONOZCO EN MADRES DE MI EDAD, CON HIJOS ADOLESCENTES, ¡A LAS QUE VEO GUAPAS, ATRACTIVAS, LIBERADAS Y CON GANAS!

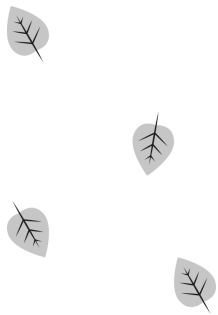
Con ganas de comerse el mundo a bocados. Y os veo a muchos de vosotros aún en ese momento en el que yo estuve, intentando hacer despegar el avión, con miedo, con sueño, con dudas, y… ¡cómo os entiendo!

Así que ánimo a todos, apoyaos en las personas que os rodean. Aquellos que tenéis la suerte de vivir estos momentos en pareja, asumid que esto es un trabajo en equipo y que, hagamos lo que hagamos, debemos estar unidos.

A los que vivís estos momentos sin pareja, ¡podéis!, ¡y podréis con ello! Quizá necesitéis ayuda. Pedidla. A vuestro alrededor seguro que hay personas que os quieren y que estarían dispuestas a ayudar si así se lo pedís.

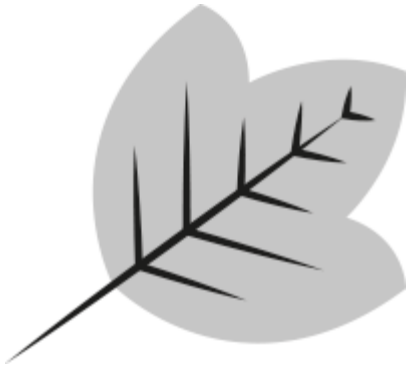
Y, por supuesto, no olvidéis que somos muchos los profesionales de la salud que también estamos aquí para acompañaros en este proceso.

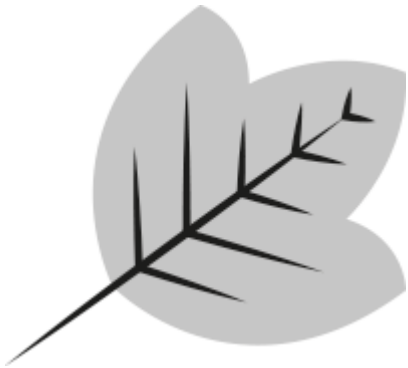
¡Vamos! Coged fuerte los mandos de vuestro vuelo. Fuerte, muy fuerte, porque no hay viaje sin turbulencias, sin niebla y sin tormentas. Pero **no decaigáis, porque una vez que paséis por ello, lo que os queda es mirar hacia abajo y sentir un orgullo inmenso por lo que habéis logrado**. Entonces podréis disfrutar también de un viaje precioso en el que por fin tendréis el control y en el que aún hay destinos maravillosos por descubrir.



6
«ACABO DE TENER UN BEBÉ Y NO SOPORTO A MIS SUEGROS»

Asertividad, recuerda: decir lo que uno siente desde el respeto y sin herir al que nos escucha.





—Me da vergüenza decirte esto, Lucía —me confesó un día Cristina en consulta—, pero quiero aprovechar estos minutos en los que Miguel se va a retrasar para contarte algo…

—Vale. Tranquila, estoy aquí para ayudarte —le dije, un tanto desubicada, al no saber por dónde me iba a salir.

Lo cierto es que, tras tantos años de experiencia escuchando a pacientes, una ya se asusta con pocas cosas, pero nunca se sabe…

—Verás, es que desde que ha nacido la niña, pues… —Era evidente que le costaba terminar la frase.

Yo me incorporé aún más sobre la mesa, la miré fijamente a los ojos, alcé las cejas en señal de «estoy aquí» y asentí levemente con la cabeza en un intento de hacerle ver que podía confiar en mí.

Funcionó.

—Pues eso, que desde que ha nacido la niña no soporto a mis suegros —dijo cerrando los ojos, como si acabase de soltar una bomba y estuviese esperando la onda expansiva.

Sin embargo, la onda, evidentemente, no llegó. Guardé silencio durante unos segundos por si quería seguir hablando… Y sí, desde luego que quería seguir hablando.

—¿Es normal? ¿Es normal, Lucía? —preguntó insistente—. Dime que no soy la única porque de verdad es que me siento fatal. Es que no me atrevo ni a decírselo a mi pareja. Si es que yo no soy así, pero no lo puedo evitar. —Se la veía verdaderamente angustiada por tener esos pensamientos sobre unas personas que no dejaban de

ser los abuelos de su bebé, y a las que apreciaba desde hacía mucho tiempo.

Cuando estaba a punto de intervenir, ella continuó, así que eché el freno y dejé que lo soltara todo. Era evidente que aquello era una olla a presión, y justo en aquel mismo instante acababa de levantar el tapón.

—Al principio pensé que simplemente tenía un mal día, ya sabes, el dichoso posparto del que tanto has hablado en tus libros y que aun así sigue resultando insufrible. Pero luego comprobé que los días iban pasando y esta sensación no mejoraba… Es que no mejora. No soporto que cojan a la niña, que le hagan cosas, que me digan o me sugieran, incluso que vengan a casa. ¡No lo aguanto! Es que no sé cómo explicarlo, de verdad, y el simple hecho de contártelo ahora me hace sentir fatal. No se lo he dicho a nadie porque no creo que esto sea muy normal…

Pude percibir en sus palabras **esa angustia, ese sentimiento de culpa y esa rabia**.

—Tranquila, Cristina —le dije mientras cogía su mano—. Tranquila. Está bien que lo hayas soltado. Hoy dormirás más tranquila —continué en tono distendido para liberar un poco de tensión—. Verás, esto que me cuentas les ocurre a muchas mujeres y a muchos hombres. A muchos más de los que imaginas, a muchísimos. Lo que pasa es que nadie lo cuenta. No es fácil contar algo así, ¿verdad? **Tú has sido muy valiente**. Te agradezco la confianza.

Lo primero y más importante en ese momento era **validar su emoción**.

NOS GUSTE O NO NOS GUSTE, CUANDO ALGUIEN SIENTE UNA EMOCIÓN DE ESA MANERA, LA EMOCIÓN ES SUYA Y HA DE SER VALIDADA POR QUIEN LO ESCUCHA.

—Mira —continué—, la maternidad es un viaje absolutamente transformador en el que sentimos cosas que jamás imaginamos sentir y vivimos situaciones en las que nunca imaginamos estar. Situaciones, a veces, para las que nadie nos había preparado. Y esta es una de ellas. Tú hasta ahora eras una mujer liberal, independiente, hacías y deshacías e ibas a tu aire, ¿verdad?

—Verdad —me contestó mirándome fijamente.

—Bien, pues de pronto tienes un bebé que depende única y exclusivamente de ti y de tu pareja, que durante estos primeros años no sobreviviría si no fuera por vosotros. Que necesita de una atención plena. Una criatura a la que, además, aún no conocéis del todo, por lo que cada cosa que le ocurre os genera inseguridad, miedo y desazón. «¿Lo estaré haciendo bien?», nos preguntamos a cada instante.

»Al mismo tiempo que el peso de la responsabilidad cae de lleno sobre tus espaldas, comienzas a sentir un amor que jamás habías experimentado. Un amor incondicional que hace que quieras más a esa personita que a tu propia vida. Un amor por el que darías lo más valioso de ti. Y ese amor, esa intensidad, esa grandiosidad de sentimiento, lo que hace es aumentar aún más el peso de la responsabilidad con ese «que no le pase nada, por favor, que no le pase nada» que resuena en tu cabeza, ¿verdad?

—Verdad —me dijo Cristina con lágrimas en los ojos—. Es como si me estuvieses leyendo el pensamiento, Lucía —dijo tragando saliva.

—De golpe y porrazo, **pasamos de ser personas independientes, autónomas y libres a convertirnos en mamá y papá oso**, y, sin darnos cuenta, vemos una amenaza en

casi todo lo que nos rodea. ¿A que sí?

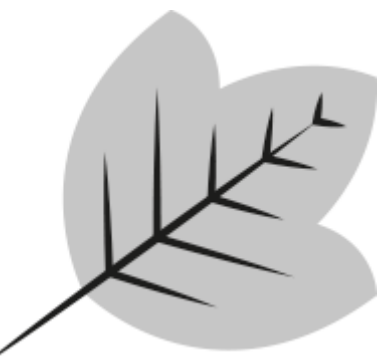
—Sí —asintió Cristina buscando un pañuelo en el bolso.

—Pues bien, esto es normal. Y forma parte de la naturaleza humana y animal. ¿O tú no has visto lo que ocurre si te acercas a un gatito recién nacido que te encuentras por la calle? Es probable que aparezca la mamá gata y se lance sobre ti si es necesario. Es normal que el instinto protector de tu recién estrenada maternidad te lleve a tener este tipo de pensamientos: «Con nadie está mejor la niña que conmigo».

—Es que lo pienso de verdad, Lucía…

—Lo sé. Lo sé —traté de tranquilizarla mientras se le escapaba un sollozo—. Yo también lo pensaba y así lo sentía. Te entiendo muy bien, pero trata de recordar que **el hecho de que lo sientas así, con esa certidumbre y esa rotundidad, no necesariamente lo convierte en algo real**.

UNA COSA ES LO QUE NOSOTROS PENSAMOS Y OTRA MUY DIFERENTE LO QUE OCURRE EN REALIDAD.

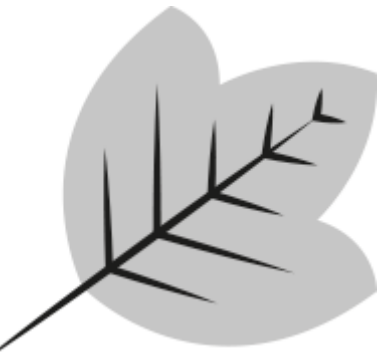


»No siempre vamos a la par… Ya sabes que los pensamientos a veces nos juegan malas pasadas. Pues bien, normalizando esta emoción que tienes hacia tus suegros en concreto, y tras decirte que es bastante habitual entre las mujeres que acaban de ser madres y entre algunos hombres, te diré que no deberías quedarte en ese pensamiento y ya está.

»Te aconsejo que vayas un poco más allá, que explores. ¿Qué te hace pensar eso? ¿Hay motivos reales por los que no aguantas a tus suegros? No sé…, por ejemplo, ¿se meten con tu forma de criar?, ¿sus comentarios te hacen daño?, ¿pasan demasiado tiempo en tu casa y sientes que no tienes intimidad?, ¿critican algo de lo que haces o lo que dices?…

»Si alguno de estos ejemplos es tu caso, te aconsejo que seas asertiva con ellos y con tu pareja y les digas serena y tranquilamente: «Ese comentario me hace sentir mal», «No estoy de acuerdo contigo en este asunto», «Creo que este es un tema que debemos manejar nosotros, que somos los padres», «Hoy necesito descansar, agradecería que pospusiésemos la visita a casa», «Si no te importa, hoy voy a bañar yo al niño», «Preferiría que no besarais al niño si estáis acatarrados», «Os agradecería que os lavarais las manos antes de cogerlo, por favor», etcétera.

ASERTIVIDAD, RECUERDA: DECIR LO QUE UNO SIENTE DESDE EL RESPETO Y SIN HERIR AL QUE NOS ESCUCHA.

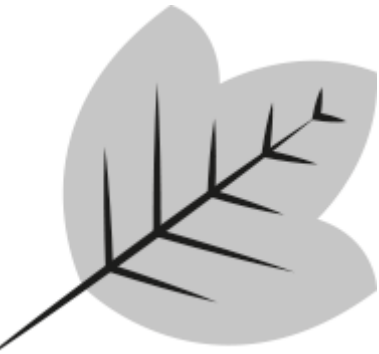


»Si, por el contrario, eres consciente de que no hay motivos graves para sentir ese rechazo, que son personas respetuosas y que, como abuelos, son comprensivos y cariñosos, pero no sabes por qué razón te sientes así, tranquila.

»Tómate este pensamiento como algo pasajero y trabaja sobre él. Intenta hablarlo con tu pareja desde la necesidad de superarlo y de

no sufrir más por ello.

INTENTA DAR PASOS CORTOS Y PEQUEÑOS. CADA LOGRO YA ES UN GRAN AVANCE.



»En lugar de cerrarte en banda a que lo cojan, permite que lo hagan, pero decide tú cuándo y durante cuánto tiempo. Si te agobia ir a comer a su casa, propón tomar el aperitivo en la terraza de la esquina, que siempre será más corto y habrá más distracciones. **Intenta hablar con ellos de lo que os une y no de lo que os separa**: momentos agradables que hayáis pasado, anécdotas, situaciones curiosas que hayáis vivido…, o simplemente habla de temas que nada tengan que ver con vuestra hija y que sabes que os interesan a todos: la situación actual del país, la política, si es que sabes a ciencia cierta que compartís pensamientos (no vaya a terminar peor la cosa), la economía, o hasta una receta de cocina que hayáis hecho recientemente y que os haya salido espectacular, vuestro próximo viaje, ¡o el suyo!, vuestra situación en el trabajo o en el suyo, una noticia reciente de la que todo el mundo esté hablando o, simplemente, temas superficiales que tampoco necesitan de mucho esfuerzo mental. Esto ya sería un gran paso.

»Con el tiempo descubrirás que ellos también quieren a su nieta incondicionalmente. Porque ¿sabes una cosa? **Te parecerá increíble, pero poco a poco te darás cuenta de que ellos también estarían dispuestos a dar su vida por su nieta**

si hiciese falta. Y ese amor que os une es sencillamente milagroso.

—Gracias, Lucía, cuánto necesitaba estas palabras.

Antes de que terminase la frase, Miguel apareció por la consulta.

—Ay, perdonad, es que no encontraba dónde aparcar.

—Tranquilo, hemos aprovechado para ponernos al día —le dije guiñándole un ojo a Cristina.

—Ah, estupendo. Pues venga, voy a desvestir a la bebé. Por cierto, cariño, antes de que se me olvide, esta noche van a venir a cenar mis padres a casa —añadió como el que no quiere la cosa.

A Cristina ese comentario le cayó como un jarrón de agua fría. Automáticamente me miró y yo asentí sonriendo con un «venga, asertividad, Cristina», escrito en la mirada.

Cristina pareció leer mi mente y, dulce y pausadamente, mientras ayudaba a desabrochar aquel vestido de botones imposibles, le dijo a Miguel: «Cariño, hoy no es un buen día. Hoy necesito que estemos nosotros tres solitos, si no te importa».

Decidí no levantarme de la silla aún, en un intento de darles algo de intimidad en una conversación que para Cristina era importante.

Hubo un breve silencio y, cuando por fin lograron desabrochar el último botón, él dijo mirando fijamente a su pareja: «Claro, cariño. No hay problema. Luego los llamo. En realidad, a mí tampoco me apetecía mucho».

Sonreí, me levanté, puse mi mano sobre el hombro de Cristina y le dije: «No ha sido tan difícil, ¿verdad?».

Cristina, con su sonrisa cómplice, parpadeó lentamente y puso su mano sobre mi mano en su propio hombro en señal de complicidad. De pronto él se giró y dijo: «Jo, sí que ha sido difícil, sí. Yo no sé para qué hacen estos vestidos con veintiocho mil botones diminutos, ¡qué hartura!».

Cristina y yo nos miramos e, irremediablemente, rompimos en una sonora y liberadora carcajada.

7
TRAS TU PRIMER PORTAZO (EL PRIMERO DE MUCHOS)

Identificarás en la vida a las personas emocionalmente inteligentes cuando, a pesar de que estén enfadadas e irritadas, te des cuenta de que no sienten la necesidad de herir a nadie.

Aún retumba el portazo en mi cabeza y desde mi habitación, mientras te escucho teclear en el ordenador, me pongo a escribirte para tratar de reorganizar las ideas. En eso habíamos quedado, ¿no? Yo escribía mi carta y tú la tuya en un intento de que ambos aclaremos las ideas y encontremos un punto de encuentro.

Te confieso que, tras nuestra discusión, **hoy he sido yo la que ha necesitado escuchar un «lo estás haciendo bien»**.

¡Ay, la adolescencia! No hay etapa fácil en la crianza, y esta tampoco lo es. Pero, ¿sabes, hijo?, no me rendí cuando estuviste casi tres años sin dormir, no me rendí cuando a tus cuatro años —y a los dos años y medio, en el caso de Covi— decidí seguir por este camino yo sola, y tampoco me voy a rendir ahora que, por primera vez en mucho tiempo, un viento fresco y limpio sopla a nuestro favor. Por supuesto que no me voy a rendir.

Decía Gabriel García Márquez que la vida no es lo que vivimos, sino lo que recordamos para contarla, y yo tengo tantos y tan bonitos recuerdos tuyos que este portazo no significará nada más que… que seguimos creciendo, mi amor, seguimos aprendiendo.

¿Te acuerdas de cuando ibas en el coche con tu padrino y pasaste por delante de la Central Térmica de Soto de Ribera, en Asturias, y te quedaste paralizado al ver esas monstruosas chimeneas

expulsando humo?

CON ESA INOCENCIA MARAVILLOSA QUE TE HACÍA LLAMAR A LOS OFTALMÓLOGOS «LOS MÉDICOS DE LAS MIRADAS», LE DIJISTE:
—MIRA, PADRINO, AHÍ ESTÁ LA FÁBRICA DE NUBES.

O, aún mejor, ¿te acuerdas de cuando me pedías que me casara contigo?

—Mami, yo, como dicen en las bodas, te cuidaré en la salud y en la enfermedad, todos los días de mi vida. Eso es lo que le dice el marido a la marida, ¿no?

¿Te acuerdas? Yo lo mantengo vivo en mi memoria porque, a pesar de los años que han pasado, aún hoy en día me sigues regalando esos momentos de inocencia que ya forman y formarán parte de ti y de mí para siempre. Y ser consciente de esto me hace tan feliz, Carlos, tan sumamente feliz.

Ahora, la mayor parte de estos instantes han pasado a formar parte de mi mochila de recuerdos, esa que me

hace tan feliz cuando la abro de vez en cuando y me sumerjo en ella. Y no quiero que entiendas que vivo nostálgica, inmersa en el pasado; no, en absoluto. Esta etapa en la que nos encontramos ahora es fascinante.

Lo es para ti, por todo lo que estás descubriendo, y lo es para mí también por todo lo que descubro a tu lado, por brindarme la oportunidad de volver a mi propia adolescencia, pero con tu mirada, por comprobar que no lo hemos hecho tan mal, que te has convertido en un joven crítico y comprometido con la sociedad y que, aunque yo te diga que las cosas son de una determinada manera, tú necesitas buscar tus propias fuentes para asegurarte de que eso es así y de que yo no estoy equivocada. Y esto, Carlos, es grandioso.

A estas edades ya puedo hablar absolutamente de todos los temas con vosotros, contigo y con tu hermana. Y la verdad es que no solo puedo, sino que debo hacerlo y, además, a pecho descubierto; es más, tú sabes que ahora ya puedo permitirme licencias y llorar a vuestro lado si la tormenta arrasa con nosotros.

Antes me preocupaba mucho conseguir que me vierais siempre sonriente, me exigía a mí misma estar al cien por cien y ser esa madre guasona y divertida con la que tanto os reíais y os seguís riendo, para qué engañarnos. Pero pronto comprendí que esa meta era inalcanzable. Que a pesar de que el sentido del humor siempre ha reinado en esta casa, a pesar de que la música ha llenado de bailes nuestra cocina mientras sacábamos los platos del lavavajillas y a pesar de nuestras guerras interminables de cosquillas y pillapilla, yo, como tú, soy humana.

Ahora ya has entendido, Carlos, que si viene temporal, pues que venga, haremos lo que podamos. Y si en alguna ocasión me derrumbara ante tus ojos, no pasaría nada.

Bueno, sí que pasaría, sí que ha pasado. Que, en lugar de ver a una madre perfecta e inquebrantable, verías a una madre real, a una mujer real, como así ha sucedido ya alguna vez, ¿verdad?

Una madre que no tiene todas las respuestas, una madre que a veces se equivoca, que a veces mete la pata hasta el fondo y que, como hoy, le pide por favor a su hijo que la ayude a hacerlo mejor.

Hoy he perdido los papeles. Sí, lo admito. Verte tantas horas pegado al ordenador reconozco que me saca de quicio e, injustamente, pagué contigo toda la tensión que llevaba acumulada

del resto del día y que era ajena a ti.

Perdóname.

No debí haberte gritado. Lo siento, hijo, lo siento de verdad.

NADA DE LO QUE HAGAS MERECE QUE YO PIERDA EL CONTROL DE MIS PALABRAS.

Tu reacción no pudo ser otra que elevar aún más el tono y terminar la discusión con un portazo que me partió en dos.

Si yo grito, tú gritas.
Si yo pierdo el control, tú pierdes el control.
NO HAY SORPRESAS.

Por eso unos minutos después de nuestra bronca y antes de sentarme aquí a escribir, te dije:

—**Cariño, quiero ayudarte y necesito que tú también me ayudes**, quiero hacerlo mejor, mucho mejor, pero para eso tú y yo tenemos que hacer un pacto. Te diré lo que yo necesito de ti para que esto no nos vuelva a suceder. Tú reflexionarás acerca de lo sucedido y me escribirás una lista con todas aquellas cosas que no soportas y que no te ayudan a seguir avanzando. ¿De acuerdo?

—De acuerdo. Pero… ¿vamos a dar un paseo, mamá? Estoy un

poco agobiado —me dijiste tragando saliva.

—Pues claro que sí —te dije dejando a medias todo lo que tenía entre manos en ese momento. Nada era más importante que estar a tu lado.

Dimos un largo paseo por la playa; un paseo en el que, a diferencia de otros, hablamos poco, pero sentimos mucho. Un paseo de conocimiento mutuo. Un paseo en el que ambos reflexionamos sobre lo sucedido en silencio. Un paseo lleno de sentimiento en el que te escuché suspirar en varias ocasiones. Un paseo en el que pude sentir cómo querías iniciar una conversación que finalmente no llegó.

NO PASA NADA, MI AMOR, POR ESO ESTOY YO AHORA MISMO AQUÍ, ESCRIBIÉNDOTE Y HACIENDO MI PARTE DEL TRATO.

Hemos quedado en hablar mañana. Creo que es importante dar espacio a la reflexión y al análisis; dejar que los sentimientos más explosivos que hemos sentido ambos se vayan diluyendo y afloren los que de verdad importan.

Abordar temas importantes en pleno «calentón» no es de gran

ayuda, ¿sabes? De hecho, debemos evitarlo. Debemos evitar todas esas conversaciones en caliente hasta que haya pasado el tiempo necesario para habernos calmado ambos y hayamos encontrado de nuevo nuestro equilibrio mental.

A veces no es fácil parar, tú lo sabes. ¿Cuántas veces te lo he recordado?

—Tan importante es elegir las batallas como saber pararlas a tiempo.

Y esto, en una sana comunicación asertiva como la que yo pretendo tener contigo, es fundamental. Aprender a parar.

CUANDO ESTAMOS TAN ENFADADOS O ALTERADOS QUE SABEMOS QUE NADA DE LO QUE DIGAMOS VA A CONTRIBUIR A MEJORAR LAS COSAS, ES MEJOR QUE NOS ALEJEMOS DEL ESCENARIO DE CONFLICTO Y NOS TOMEMOS UN DESCANSO.

Parar. Irnos a la habitación, salir a la terraza o coger la puerta e ir a comprar el pan si hace falta.

Mañana te diré todo lo que hoy te escribo con todo el amor que

siento por ti, el amor más grande que existe.

Cariño, no nos perdamos nunca el respeto. En nuestra relación hay unas líneas rojas que no deberíamos traspasar nunca.

Tienes todo el derecho del mundo a enfadarte, pero tu enfado y tu ira no te dan derecho a hacer daño a los demás. ¿Te acuerdas de lo que le decía a tu hermana cuando era pequeñita y tenía esas rabietas tan fuertes en las que pegaba a todo el mundo y lanzaba todo lo que pillaba?

Le decía: «Cariño, tienes derecho a sentir ira y a estar superenfadada, pero lo que no tienes derecho es a pegarnos, a lanzar cosas y romperlas o a hacernos daño».

Pues ahora a ti te digo lo mismo. El estar enfadado no justifica en ningún caso tener derecho a insultar a los demás.

Tus emociones no justifican tus actos.

Tienes derecho a no pensar como yo, pero no a atacarme por pensar diferente, ni a ridiculizarme, ni a mofarte para intentar cargarte de razón.

Es más, identificarás en la vida a las personas emocionalmente inteligentes cuando, a pesar de que estén enfadadas e irritadas, te des cuenta de que no sienten la necesidad de herir a nadie. Eso es lo difícil. Ese es el reto, cariño.

Siempre te he tratado con respeto, y esto es lo primero que yo le pido a cualquier persona con la que me relaciono. Y tú, que eres mi hijo, con más razón aún.

RESPETO MUTUO. SIEMPRE.

Te diré lo que me gustaría que hicieras y lo que no me gustaría volver a ver. **Haremos un pacto**, como cuando erais pequeños. ¿Te acuerdas cuando lo escribí en mi primer libro, en *Lo mejor de nuestras vidas*, y luego me dijiste que había revelado nuestro secreto y que ahora todos nos iban a copiar? Pues no te faltaba razón, cariño. Porque el libro se convirtió en un superventas y ahora hay cientos de miles de lectores aplicando nuestros pactos para solucionar los conflictos.

Si te enfadas y tiras los libros por el suelo en un ataque de ira, necesariamente tendrás que recogerlos si quieres salir de la habitación y quedar con tus amigos. Creo que es sensato lo que te pido, ¿no crees?

Si insultamos, pedimos perdón.

Si tu rendimiento escolar baja por abusar de la tecnología, reduciremos tiempo de pantallas. Me parece bastante coherente, ¿no te parece?

Me comprometeré a escuchar tus necesidades y, por supuesto, a estar a la altura de estas.

Haremos nuevamente un pacto con tus condiciones y las mías y, por supuesto, de obligado cumplimiento por ambas partes; que esto no es un «tienes que…» de madre y padre a hijo. Esto es un «vamos a…» tú y nosotros. Todos.

YO NO TE INSULTO, TÚ NO INSULTAS. YO TE RESPETO, TÚ ME RESPETAS. YO JAMÁS TE HE PEGADO, TÚ NO PEGARÁS.

Y quizá tú me digas que no te gusta que me meta en tus asuntos, que te interrogue, sentirte presionado por los estudios o que lo primero que te diga al entrar en casa es «cuánto tiempo llevas ahí conectado…». Es probable. Apúntalo todo y lo incluiremos en nuestro pacto. A mí eso me ayudará a mejorar, cariño.

Yo te diré todo lo que necesito que sepas desde la ternura que me invade al pensar en ti a pesar de que tu infancia se escapa entre mis dedos y mis recuerdos.

TE LO DIRÉ DESDE LA HUMILDAD DE UNA MADRE IMPERFECTA, PERO DESDE LA VALENTÍA DE AQUELLA QUE ASUME SUS ERRORES.

Y te lo diré mirándote a los ojos, apartando tu flequillo y con el firme convencimiento de que, una vez más, lo lograremos.

Decía Søren Kierkegaard, un filósofo danés del siglo XIX, que «la vida solo se puede entender mirando hacia atrás, pero solo se puede vivir mirando hacia delante».

Y yo cuando miro hacia atrás no puedo más que sentir un enorme orgullo al ver todo lo que ya hemos superado.

Me emociono al comprobar que, a pesar de que tú, ahora inmerso en la adolescencia, intentas luchar contra esa sensibilidad pura que sale de cada poro de tu piel y por la que siempre has sido un niño muy especial, eres y seguirás siendo un hombre único e irrepetible.

—Mamá, ¿tú de qué tienes miedo? —me preguntaste anoche mientras cenábamos tú y yo solos en la cocina.

—Yo de la enfermedad, amor —te contesté sorprendida por la profundidad de tu pregunta.

—Yo del fracaso —sentenciaste.

Cariño, tú ya nunca fracasarás; no como persona, hijo. Eres inmenso como ser humano. Lo eres.

Ahora bien, quizá las cosas no salgan como habías

pensado, quizá la vida tenga otros planes para ti, quizá tengas que intentar muchas veces algo antes de conseguirlo, quizá no te sientas correspondido, quizá te rompan el corazón, o los sueños o las alas, quizá…, pero eso no es fracaso, amor, eso es la vida, así, sin más. Porque la vida, hijo mío, va de esto.

Así que gracias. Gracias por escucharme, por entenderme, por comprenderme y por darme la oportunidad de hacerlo mejor. Hasta en esto yo sigo aprendiendo de ti cada día…

Te quiere siempre, MAMÁ.

8
LA ADOLESCENCIA Y LAS VENTANAS DE OPORTUNIDAD

Tu hijo necesita de tu calma, de tu reflexión y de tu escucha.

Metes la llave en la cerradura de casa y suspiras.

«Ya está, ya estoy en casa», piensas. ¿Habrán hecho los deberes? ¿Se habrán duchado? ¿Qué vamos a cenar hoy? ¿Tendrán mucha hambre? No me apetece nada cocinar…

Mientras cuelgas el bolso y te quitas el abrigo, repasas mentalmente todo lo que una vez dentro de casa te queda por hacer: preguntar por los deberes, preparar cenas, recordarles que se duchen, contestar varios correos que tienes pendientes, hacer una llamada que llevas demorando tres días…

Y, con todo, antes de que consigas acabar con tu interminable lista de tareas pendientes, tus hijos entran en la cocina.

«QUE NO SE PELEEN HOY, POR FAVOR —
TE REPITES COMO UN MANTRA—. HOY
NO. NO PUEDO MÁS.»

No puedo más. ¿Cuántas veces lo habremos dicho? Miles. Y claro que podemos, por supuesto que podemos.

Has tenido un día horrible, de esos en los que llegas tarde, mal y nunca a todo, y cuando por fin entras en casa estás dispuesta a dar al botón de reset y volver a empezar, pero sabes que no es posible. Aun así, fantaseas con la idea.

«Bueno, al menos ya estoy en casa…», te consuelas, pero al mismo tiempo sabes que «casa» a veces es una trampa mortal en la que las tareas familiares te engullen.

Tras varios minutos de pensamientos contradictorios, porque te encanta estar con tus hijos, pero al mismo tiempo hay días que prefieres no estar en ninguna parte, decides simplemente dejarte llevar.

Entras en la cocina, te sirves un vaso de agua y te sientas en la mesa donde cada noche cenáis todos juntos.

«Si por mí fuera, me iba directa a la cama. Hoy mi cuerpo no da más de sí», piensas.

—¡Hola, mami! —tu hijo te sorprende con un tono lleno de vida y energía.

Y la nube gris que cubre tu cabeza se despeja parcialmente. Ver a tus hijos alegres siempre es un chute de vitaminas.

—Hola, cariño —le dices con media sonrisa.

—Mmm, mamá, qué bien hueles —te dice mientras, de pie, te

besa la frente y te acaricia el pelo en un gesto que tiene más de padre que de hijo.

Por un instante cierras los ojos y te dejas acariciar por tu hijo mayor, en quien ya ves al niño que fue dando sus últimos coletazos mientras le da la bienvenida a la temida adolescencia.

—¿Qué te pasa? —te dice preocupado.

Parece que ellos no se dan cuenta de nada, pero en realidad te conocen tan bien como tú los conoces a ellos, y eso es muy bonito descubrirlo, créeme.

Pasas de ser tú la controladora o el controlador de todo lo que les sucede a, de pronto, tener ante ti a una persona que sí es capaz de olfatear tus miedos, tus temores y tus días grises… Y te gusta esa sensación.

—Nada, amor, que no he tenido el mejor de mis días.

—¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué, mamá? ¿Qué ha pasado? —te pregunta alarmado, con ese tono defensivo que le da su adolescencia efervescente.

—Nada, cariño, solo que hay días más difíciles que otros, no te preocupes. Pásame las nueces, anda.

Y antes de que te des cuenta, ahí estáis los dos, mano a mano, partiendo nueces mientras él te cuenta el día que ha tenido.

—Es que, mamá, tío, qué injusto. En plan, yo intenté explicarle que no era así, ¿no? Pero nada, en plan…, ni caso, oye, no me hizo ni caso. Y yo…, pues estoy enfadado. Obvio.

Lo escuchas atentamente, aunque en esta ocasión a cámara lenta; te entretienes con esa jerga de adolescente en la que, cada tres palabras, dos son «mamá, tío», otras dos son «en plan» y toda explicación termina con un «obvio».

—Entiendo que estés enfadado, Carlos. No te falta razón. Toma, prueba las nueces, están buenísimas.

En esos momentos tu hijo no necesita que eches más leña al fuego. No eres su colega.

EN ESOS MOMENTOS, TU HIJO NECESITA DE TU CALMA, DE TU REFLEXIÓN Y DE TU ESCUCHA.

Carlos coge una nuez, la parte a la primera y empieza a comer delicadamente todos y cada uno de los trocitos que había en su interior, pero ves cómo frunce el ceño y menea la cabeza en señal de que sigue dándole vueltas al incidente del instituto.

Al momento aparece su hermana por ahí y decide unirse a la reunión improvisada que se ha montado en la cocina.

—Mamá, tío, qué risas hoy en clase, en plan…, ¡fue lo más!

Vuelves a sonreír al escucharla. Mismo lenguaje, misma velocidad frenética al hablar que su hermano, misma energía y, por supuesto, misma jerga.

—¿Y a ti qué te pasa? —le pregunta a su hermano al ver su ceño fruncido, que habla por sí solo.

—Nada, en plan… El profe de Física, que no se entera.

—Ah, ya, es que es tonto —afirma su hermana mientras escoge una nuez.

—Por favor, cariño, no hables así del profesor. —Ejerces de madre, aunque en ese momento lo que más te apetecería sería poder hablarles de la media docena de imbéciles con los que te has encontrado ese día.

—Estas nueces están de muerte —dice Carlos de repente.

—Sí que están buenas, sí —le dices—, me las regalaron unos pacientes que son encantadores.

—¡Cómo te quieren tus pacientes, mamá! —dice tu hija

mirándote con admiración.

Sí, una de esas miradas que cuando era pequeñita te regalaba a cada instante, porque tú eras sencillamente lo más valioso del universo, pero que ahora, entrada ya la adolescencia, se suelen ocultar tras un «mamá, es que no te enteras».

No te quepa la menor duda de que, en el fondo, siguen pensando que eres la mejor madre o el mejor padre del mundo, pero ya no te lo dicen o, si lo hacen, ocurre solo en momentos muy concretos. ¡Saboréalos!

Pero volvamos a la cocina, mi lugar favorito de la casa.

Sin daros cuenta, empezáis a hablar animadamente de los compañeros de su colegio, que otra cosa quizá no, pero hablar de los tejemanejes de unos y otros, y de los ligoteos de unas y de otras, les encanta.

Tú escuchas atentamente y, con la excusa de que las nueces son adictivas y no puedes parar de comer, escuchas sin meter baza y sin perder un solo detalle: esa información vale oro, te lo garantizo.

Esto, con los adolescentes, es una oportunidad única que se presenta muy de vez en cuando.

HABLAN, HABLAN, HABLAN…, Y TÚ NO HAS DE HACER MÁS QUE ESCUCHAR, ESCUCHAR Y ESCUCHAR MIENTRAS SONRÍES HACIA TUS ADENTROS.

Por ejemplo, al salir del colegio o del instituto, llegan a casa a merendar y parece que les han dado cuerda, hablan y devoran a partes iguales. ¿O qué me dices de los viajes cortos en coche? Cuando los recoges del entrenamiento y, debido a las endorfinas liberadas por el ejercicio, tus hijos sueltan carrete y no hay quien los calle.

Yo lo llamo **ventanas de oportunidad**.

No las desaproveches nunca. No con un adolescente, con el que esos momentos son muy limitados. Y no se te ocurra entrar a juzgar, a criticar o a interrogar, porque automáticamente el adolescente se sentirá atacado y cerrará la boca. Tal vez incluso renuncie a volver a intentar contarte algo. Olvídate del «lo que tienes que hacer es…».

ESCUCHA, SOLO ESCUCHA.

Eso ya es mucho, hazme caso.

—Mamá, han expulsado a Rober dos días del colegio…

Podría ser que antes de que terminase la frase tú te lanzases:

—¡Pero ¿qué me dices? ¡Por favor! A saber lo que ha hecho. Vamos, vamos, vamos…, llegas tú con una suspensión de ese tipo y se te cae el pelo, ya te lo digo. ¡Se te cae el pelo!

Es una posibilidad, pero si lo haces, tu hijo cerrará la boca y se pasará el resto del trayecto en el coche mirando por la ventanilla.

¿Qué te parece si, en lugar de prejuzgar, atacar y sentenciar a su amigo, le dices esto?

—¿A Rober? ¿Tu amigo? Vaya, cuánto lo siento, hijo. Conociéndolo, debe de estar bastante afectado…

—Sí, mamá, la verdad es que no se lo esperaba. Ha sido todo muy injusto.

—¿Sí, cariño? —añades, ofreciendo esa puerta abierta para que te siga contando y empatizando con la preocupación de tu propio hijo.

—Pues sí, mamá. He pensado en ir a su casa mañana para llevarle los deberes y, de paso, verlo.

—Muy bien pensado, cariño. Te lo agradecerá. Así podréis hablar de lo ocurrido —le dices, sin saber aún los motivos de la expulsión.

Pero recuerda que ese no es el objetivo. **El objetivo no es cotillear, el objetivo es ofrecer ese hombro amigo en el que tu hijo ha decidido confiar para contarte algo que le**

ha ocurrido en el colegio y que lo perturba. Y es a ti a quien ha elegido; has de estar a la altura.

—Sí, yo sé que está arrepentido. Que conste que yo ya le dije que no era buena idea hacerlo, pero mira, al final…

Ya tienes algo más de información. Tu hijo le había advertido.

Te relajas un poco, aunque te mueres por saber qué ha pasado. Sin embargo, aguantarás el tipo con frases como «ya, cariño», «lo entiendo», «qué difícil», «eso es…».

Hasta que de pronto te dice:

—Venga, mami, que te lo voy a contar: resulta que…

Y, cuando esto sucede, te puedo asegurar que el mundo se detiene. ¡Magia!

Atrás se quedan esas tardes interminables en las que tu hijo pequeñito hablaba sin fin y preguntaba sin coger aire y te contaba y te explicaba…, y por un momento deseabas que se callara durante un ratito solamente. Pero ese momento solo llegaba cuando al final del día caía rendido en la cama.

Yo siempre leía un cuento a cada uno de mis hijos antes de dormir, a pie de cama, con la luz tenue y mi voz serena y calmada.

Primero iba a la habitación de Carlos y luego a la de Covi. Y lo hacía así porque Covi siempre quería exprimir el tiempo al máximo y pronto entendió que, si empezaba por Carlos, con ella ya no tendría tanta prisa. ¡Chica lista! Sin embargo, cuando llevaba tres o cuatro líneas del cuento, ella siempre me decía:

—Vale, mami, ¿y si cerramos el cuento y… hablamos? Venga, ¿de qué hablamos, mami?

Y yo a veces solo quería que se durmiera, como todos los niños, mientras le leía, pero no, eso solo pasa en las películas.

Ay, pero los años pasan y cuando llegan a la adolescencia ya no quieren pasar tanto tiempo contigo, no. Has de saber que esos momentos tan íntimos escasean. Los tendrás si los buscas, pero serán pocos y limitados. Y es así.

Ellos necesitan aislarse, pasar más tiempo en su habitación a solas en búsqueda de respuestas que solo ellos han de encontrar.

SE HALLAN EN UN MOMENTO DE BÚSQUEDA INCANSABLE DE SU IDENTIDAD

PERSONAL, SEXUAL, IDEOLÓGICA E INTELECTUAL, Y ES FANTÁSTICO QUE ESTO OCURRA.

Comparten menos tiempo contigo, y ha de ser así, pero ojo, te siguen necesitando, y mucho. Por eso hay que estar muy atento cuando, contra todo pronóstico, tu hijo te dice:

—Tengo que contarte algo.

Lo sé, lo sé, a veces es en el momento más inoportuno. El día que más prisa tienes y justamente cuando estás a punto de salir de casa:

—Papi, espera, que te tengo que contar una cosa muy importante.

«Horror. Justo hoy que tengo una reunión a las nueve. Voy a llegar tarde», piensas mientras le sonríes y alzas las cejas en señal de curiosidad.

Cuando estás en el sofá, con tu mantita, tan a gustito y viendo tu serie favorita:

—Mamá, ven a mi habitación, que tengo que decirte algo.

«¿Justo tiene que ser ahora, cariño? Están a punto de cargarse al protagonista», piensas mientras das al *pause* y respiras hondo.

Y qué me dices cuando son las once y media de la noche, te metes en la cama y estás dispuesta a cerrar los ojos por fin, tras un día agotador, y de pronto se abre la puerta y escuchas:

—Mamá, no estás dormida, ¿verdad? Es que te tengo que contar algo.

«Señor, que no puedo con mi vida…», piensas mientras sonríes y le das la señal a tu cerebro de **atenta y escucha, que esto es una ventana de oportunidad**.

PERO ELLOS SON ASÍ Y TÚ HAS DE SABERLO SI QUIERES SEGUIR DISFRUTANDO A SU LADO.

Si quieres seguir siendo ese mástil que aún necesitan, ese faro en mitad de la noche que los sigue guiando cuando pierden el rumbo, ese lugar al que regresar cuando todo parece irse, esa persona refugio a la que siempre podrán volver.

Porque, cuando llega esta etapa, lo normal es entrar por la puerta de casa y no escuchar nada… O están en clase, o están en sus entrenamientos, o han salido con sus amigos, o están encerrados en su habitación, o justamente los pillas a punto de salir de casa y lo único que consigues es un «mamá, un beso, me voy corriendo, que llego tarde…», y antes de que terminen la frase ya se han ido.

Por eso, el llegar tras una larga jornada, sentarte en la mesa a

beber un vaso de agua y, a los pocos minutos, encontrarte junto a los tuyos hablando animadamente y comiendo nueces es… sencillamente extraordinario.

—Pero, Covi, ¿qué haces tú comiendo nueces, si no te gustan?

—Ay, ya, mamá, pero estamos aquí tan a gustito charlando que, mira, me he animado.

«¡MAGIA!», PIENSAS MIENTRAS SONRÍES, SUSPIRAS Y PARPADEAS LENTAMENTE. MAGIA.

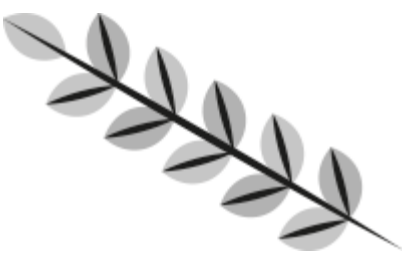
9
CALLADITA NO ESTÁS MÁS GUAPA, NO

Guapa estás cuando luchas, cuando piensas por ti misma, cuando defiendes tu sentir apasionadamente. Cree en ti.

No, mi amor, calladita no estás más guapa.

Escúchame bien porque hoy tengo algo que contarte. Quizá cuando lo leas no te diga demasiado, o quizá sí, pero creo que es algo que todas las mujeres deberíamos tener presente siempre. Todas las mujeres y todos los hombres que en algún momento han podido pensar que esta frase popular podría tener algún sentido.

COCO CHANEL, UNA MUJER REVOLUCIONARIA PARA SU ÉPOCA, DECÍA: «EL ACTO MÁS VALIENTE ES PENSAR POR UNA MISMA. EN VOZ ALTA».



Sobre esto, si me lo permites, te diré que, pensar por ti misma, siempre, pero que para hacerlo en voz alta has de elegir inteligentemente el momento; eso es lo que marca la diferencia, y lo aprenderás con los años.

Cuando yo tenía tu edad era tremendamente impulsiva, más o menos como tú ahora.

Con el paso del tiempo he aprendido a controlar esos impulsos de una forma más serena y reflexiva. Y tú también lo aprenderás.

Escucha, observa, estate atenta a cada detalle. No juzgues.

Piensa, cariño, piensa, piensa, piensa. No te conformes con lo primero que leas, que escuches o que te impongan.

LA GRANDEZA DEL SER HUMANO RESIDE EN ESA CAPACIDAD DE DISCERNIR, DE RETIRAR LA PAJA DEL GRANO Y DE UTILIZAR SU PENSAMIENTO MÁS CRÍTICO.

No, mi amor, calladita no estás más guapa.

No mires para otro lado: **la indiferencia es la muerte en vida**.

No te muerdas la lengua, y que no te roben ni el sueño ni los sueños. Porque los habrá que se enamoren de ese vuelo maravilloso que tienes para luego pretender bajarte a tierra y cortarte las alas.

No lo permitas. Tú sé libre, siempre libre.

Calladita no estás más guapa, no.

Las injusticias se denuncian, se pelea y se lucha contra ellas y se llega hasta el final. Aunque se pierda. Dormir con la conciencia tranquila no tiene precio; levantarse por las mañanas sabiendo que has hecho lo correcto, tampoco.

Que nadie te haga callar nunca. Jamás.

COMPROMÉTETE. SÉ VALIENTE. NO TE RINDAS. SUMA FUERZAS. BUSCA APOYOS Y NO PERMITAS QUE NADA NI NADIE TE SILENCIE CUANDO SEPAS QUE ALGO ESTÁ MAL.

No, mi amor, calladita no estás más guapa.

De hecho, me gusta cuando lo peleas, aunque no tengas razón, porque es ese espíritu valiente el que te mantendrá a flote cuando lleguen las tormentas. Tormentas que, como tú misma anticipaste, indudablemente vendrán.

«Yo no me rindo», me dijiste cuando, siendo aún muy pequeñita, te habías atascado con unos deberes del cole y yo te pedía que descansaras antes de continuar. Lo recuerdas, ¿verdad?

Pues te diré, hija, **que habrá ocasiones en las que, sin llegar a tirar la toalla, tendrás que parar, secar con ella el sudor de tu frente, tus lágrimas incluso, beber un poco de agua, tomar aliento, levantarte y seguir**. Y es que la vida va de esto, cariño.

Pero no, calladita no estás más guapa.

GUAPA ESTÁS CUANDO LUCHAS, CUANDO PIENSAS POR TI MISMA, CUANDO DEFIENDES TU SENTIR APASIONADAMENTE.

Guapa estás cuando te comprometes, cuando alzas la voz, cuando ofreces tu mano, tu brazo y el cuerpo entero a los que te necesitan.

Guapa estás también cuando dices «basta ya» y simplemente te alejas. Eso también es valentía, hija.

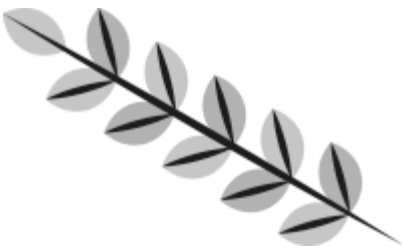
Guapa cuando, en ese mismo acto de valentía, dejas marchar… Sí, cariño, que en esta vida nos enseñan a ganar, a sumar, a construir, a hacer, a crear, a alcanzar metas, pero nadie nos enseña a soltar, a deshacer, a dejar marchar. Y esto en ocasiones es vital para poder seguir avanzando. Recuérdalo, amor: dejar marchar.

Calladita no estás más guapa, no. Que nadie te haga callar.

No dejes de decir por miedo a no ser escuchada.

No dejes de hacer por miedo a no llegar.

NO DEJES DE LUCHAR POR MIEDO A PERDER.



Son muchas las que se negaron a callar, ¿sabes? Te contaré una

pequeña historia.

Marie Curie fue una científica de origen polaco nacida en 1867 que vivió la mayor parte de su vida en Francia y que revolucionó el mundo de la ciencia, por lo que ganó nada más y nada menos que dos premios Nobel, uno en Física y otro en Química. Además, fue la primera profesora en la Universidad de París, en un mundo de hombres y en una época en que las mujeres se dedicaban mayoritariamente a trabajar en las labores de casa.

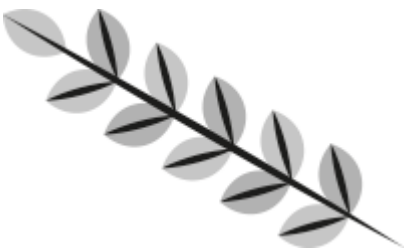
Marie Curie no se calló, y no se rindió, y lo peleó hasta el final.

Anoche leía unas declaraciones suyas y me parecía increíble que hayan pasado más de cien años y sigamos escuchando este tipo de comentarios: **«Con frecuencia he sido cuestionada sobre cómo podría conciliar la vida familiar con una carrera científica. Bueno, no ha sido fácil»**.

Por supuesto que no es fácil, y todas las mujeres que hoy leen esta carta estarán de acuerdo conmigo: no ha sido fácil, no es fácil. Por eso debemos seguir luchando.

No, la vida no es fácil.

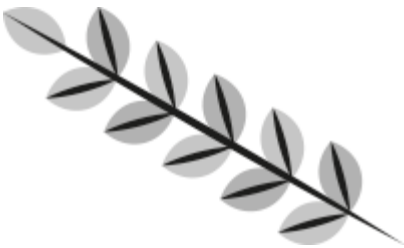
LO QUE DE VERDAD MERECE LA PENA REQUIERE DE UN ESFUERZO IMPORTANTE, Y POR ESO CUANDO LOGRAS CRUZAR LA LÍNEA DE META, LA SATISFACCIÓN ES AÚN MAYOR.



¿Por qué crees que siempre me he negado a que los padres y madres hagan las tareas escolares de sus hijos? Porque si los niños se enfrentan desde pequeños a las dificultades con las que se van

encontrando y van sufriendo las consecuencias de sus actos, y además van logrando sus objetivos, estaremos contribuyendo a que esos niños y esas niñas se levanten cada mañana con un «soy capaz», se acuesten con un «lo he logrado por mí mismo» y afronten cada reto que les ponga la vida con un «creo en mí». Y este, cariño, es el mejor aprendizaje para la vida.

ERES CAPAZ. LO HAS LOGRADO POR TI MISMA. CREE EN TI.



Siempre tuya, MAMÁ.

10
TU PRIMERA REGLA

Antes de decirte lo que debes y no debes hacer, mi prioridad es que te sientas segura.

Acababas de entrar por la puerta de la cocina cuando, con un hilo de voz y tragando saliva, me dijiste:

—Mamá, creo que me ha venido la regla.

Y te echaste a llorar.

Solté lo que tenía en las manos en esos momentos y te abracé fuerte, todo lo fuerte que fui capaz, acariciando tu cabeza y peinando tu larga melena con mis dedos. Dejé que te desahogaras.

Estabas nerviosa, y mira que habíamos hablado de ello ya muchas veces. Incluso teníamos preparado tu neceser, ese que llevabas en la mochila cada día por si acaso te venía estando en el cole… Pero, como siempre ocurre en la vida, las primeras veces siempre nos pillan por sorpresa y casi nunca son como nos las habíamos imaginado, ¿verdad, cariño?

—NO QUIERO CRECER, MAMÁ… —ME DIJISTE AHOGADA EN UN MAR DE LÁGRIMAS.

Tus palabras me conmovieron.

—Tranquila, cariño. Esto no cambia nada. Sigues siendo la misma.

—Pero, mamá, ¿ahora ya soy una mujer? —dijiste temblando toda de pies a cabeza.

—No, mi amor, no. Claro que no. Eres la misma jovencita que eras ayer y que serás mañana. Ven aquí.

Y te abracé más fuerte aún.

Pude sentir como de pronto te desprendías de una tonelada de responsabilidad con la que te habías cargado al creer por un momento que, efectivamente, aquello te convertiría en una mujer de la noche a la mañana.

—¿Sabes, cariño? Aún puedo olerte cuando eras un bebé. Si me concentro mucho y me voy justo a este huequito, vuelves a mí.

Y enterré mi nariz entre tu cuello y tu hombro mientras, al fin, esbozabas una carcajada a medias.

—Me haces cosquillas —me dijiste.

Inmediatamente después, nos sentamos en la cocina, que parece ser que es nuestro lugar de las conversaciones serias, ¿verdad? Y te conté cómo fue mi primera regla.

—Cariño, cuando a mí me pasó, también me pilló por sorpresa. De hecho, no tenía claro que aquello fuese la regla. No era rojo,

como yo me lo imaginaba, no parecía ni sangre.

—Ya, es verdad. No es rojo.

—Eso es, cariño, es como una mancha marrón, como si fuese sucio, ¿a que sí? —te pregunté.

—Tal cual, mamá.

Ver que yo había sentido lo mismo que tú, y que también me había asustado al ver mis braguitas manchadas y con ese aspecto, te relajó.

NO HAY NADA COMO COMPARTIR EXPERIENCIAS SIMILARES PARA CONSEGUIR QUE LA PERSONA QUE TIENES DELANTE SE RELAJE Y SE SIENTA SEGURA Y A SALVO.

Y para mí eso, que te sintieras segura y a salvo, era una prioridad. Antes de decirte lo que debes y no debes hacer, mi prioridad es que te sientas segura.

Ese es uno de mis cometidos como madre: conseguir que, pase lo que pase, cuando volváis a mí, sintáis que estáis en un lugar seguro, que estáis a salvo.

A continuación, fuimos al baño. Aquello te volvió a poner nerviosa.

—¿Y ahora qué? ¿Qué hacemos? ¿Y las braguitas? Mira cómo están… —Volver a la «escena del crimen» te despertó de nuevo el miedo y la angustia, y un millón de preguntas se agolpaban en tu cabeza.

Pero ahí estaba yo para volver a transmitirte la calma y la seguridad que en esos momentos necesitabas.

Echamos el pestillo para no tener interrupciones desafortunadas; ya sabes cómo es tu hermano, que en cuanto huele que tú y yo tramamos algo, aparece por arte de magia.

—Cariño, las braguitas se lavan. Estate tranquila, mira, vamos a darle una agüita primero.

Tú simplemente te dejabas llevar.

—Y ahora, cariño, te vas a dar una ducha, que seguro que te relaja, y luego vamos a hacer lo que siempre habíamos hablado. Poner una compresa en las braguitas. ¿Te parece?

—Vale, mamá —me dijiste completamente desarmada.

Abrí el grifo de la ducha para encontrar la temperatura exacta y decidí salir del baño.

Había llegado el momento de que tú estuvieras tranquila, procesando todo lo que había ocurrido. Estaba segura de que, en cuanto salieras de la ducha, te ibas a sentir mucho más segura y fuerte.

Y así fue.

—¿Has terminado, cariño? —te dije tocando a la puerta.

—Sí, mamá, pasa —me dijiste con tu ímpetu y energía habituales.

Una vez juntas de nuevo te mostré varios tipos de compresas. Unos días previos había comprado varios paquetes, no me preguntes por qué, instinto maternal, quizá. Y allí los abrimos todos: con alas, sin alas, más largas, más cortas, más gorditas, más finitas…, aquello parecía la nueva «*show room* de la compresa».

—Pues nada, cariño, ahora se trata de que vayas probando y uses aquella con la que te sientas más a gusto. Ten en cuenta que ahora pueden pasar varias cosas.

—¿Qué? —dijiste de nuevo asustada.

—Tranquila —te dije sonriendo—. Puede ocurrir que hayas manchado esto y manches un poquito más en estos días y ya está, hasta la próxima dentro de veintiocho días. O puede ser que esto sean las cataratas del Niágara.

—Las cataratas ¿de qué? —me dijiste espantada.

—Nada, mujer, es una broma, ya me conoces, que hay que

ponerle un poco de humor a la vida. Me refiero a que a veces esto es el inicio y los siguientes días verás como manchas bastante, esta vez ya mucho más rojo y abundante. En ese caso tendrás que ir cambiándote la compresa cada poco. Tranquila, que lo iremos viendo.

Pues menos mal que te avisé, porque como no podía ser de otra manera, con la personalidad que tienes, tú a lo grande, hija. Siempre a lo grande. Me tocó comprar los paquetes de compresas por pares.

Pronto cogiste manejo y te hiciste una experta en la materia, por lo que enseguida vino la siguiente pregunta.

—¿Y lo de los tampones o la copa menstrual, mami? —me preguntaste.

—Pues ahí están también. Podemos probar y usar lo que te haga sentir más cómoda.

—¿Pero los puedo utilizar? —preguntaste alzando las cejas.

—Los puedes usar, sí. No hay ningún problema.

Así que allá que fui de nuevo a comprar selección de tampones y una copa menstrual e hicimos un par de sesiones prácticas que no tuvieron demasiado éxito, todo sea dicho.

Normalmente, al principio, soléis preferir la compresa. Bien está.

LO IMPORTANTE ES QUE CONOZCÁIS
TODAS LAS OPCIONES.

Y así es como fuimos avanzando en este camino, que no deja de ser una infinita e inagotable fuente de aprendizaje para ti y, por supuesto, para mí.

Con el paso de las semanas descubriste que los días previos a la regla te dolía la barriga, para lo que te expliqué que podías tomar ibuprofeno, porque, además de quitar el dolor, es un buen antiinflamatorio y ayuda mucho a llevarlo mejor.

Además, también descubriste por ti misma que en esos días previos estabas más irascible, más melancólica a veces, y que te entraban unos ataques de hambre que ni tu hermano al llegar del entrenamiento.

Intenté hacerte ver que no hay que buscar tantas explicaciones a las cosas, que es verdad que esos días se puede estar un poco más sensible y ya está, no pasa nada. Que es algo normal y común en muchas mujeres y que no hay por qué darle ninguna importancia.

—Menos mal que me lo has dicho, mamá, pensaba que me pasaba algo de verdad.

—No, cariño, es completamente normal, así que acéptalo y ponlo en su lugar exacto; es decir, sin darle protagonismo ninguno.

No necesitaste demasiado tiempo para asumir esta nueva realidad y para recuperar la alegría y vitalidad que siempre has tenido.

De pronto, una mañana me sorprendiste con un…

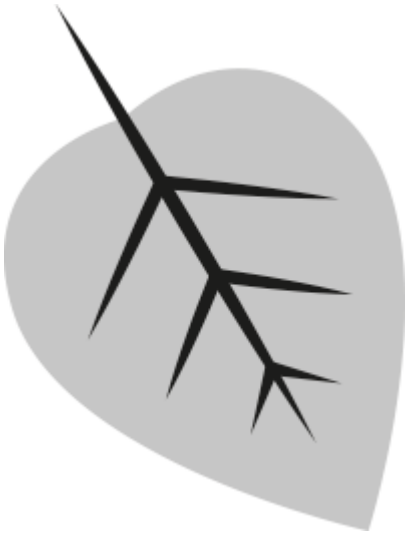
—Mamá, ¿sabes qué es lo mejor de esto? Que ya les he explicado a todas mis amigas los «truquis» para que no las pille por sorpresa. Ya tienen todas su neceser en la mochila con las braguitas de repuesto, la compresa y las toallitas. Esto de pasarlo antes que ninguna me da ya calidad de experta.

Y rompimos las dos en una sonora carcajada que hizo que tu hermano enseguida asomara el morro por la puerta con su habitual:

—¿Qué pasa por aquí? Que yo también me quiero enterar.

11
NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

¿Por qué hemos normalizado ir al médico cuando nos encontramos enfermos y no tomamos esa misma decisión cuando la enfermedad es mental?



Te voy a hacer una pregunta; es muy sencilla: si llevaras una semana con fiebre y te empezara a doler el pecho, ¿acudirías al médico? ¿Verdad que sí?

Entonces, ¿por qué cuando es nuestra salud mental la que pide ayuda, la ignoramos?

¿Por qué hemos normalizado ir al médico cuando nos encontramos enfermos y no tomamos esa misma decisión cuando la enfermedad es mental?

Nos empeñamos en olvidarlo, pero estar triste es una cosa y tener una depresión es otra completamente diferente. Es una enfermedad. Y como tal hay que tratarla.

Es natural tener miedo, pero si este nos desborda y nos limita, ese miedo se puede convertir en una fobia y necesariamente tenemos que buscar ayuda profesional.

Pensar en algo concreto durante unos días es algo que nos pasa a todos, pero convertirlo en una obsesión que limita nuestra vida es algo completamente diferente que también necesitará tratamiento, como lo necesita una neumonía.

Ante todo, estar triste no justifica en ningún caso tener deseos de

acabar con tu propia vida, no. Escúchame bien: si estás teniendo pensamientos suicidas, debes hablar con un profesional.

Cada día se suicidan diez personas en nuestro país y, de entre ellas, una es un joven menor de treinta años o un adolescente, y esto es un auténtico drama, un drama silencioso y silenciado, pero yo me niego a mirar hacia otro lado.

Siempre tuve claro que, para ser feliz en esta vida, o al menos para no sufrir más de lo necesario, la salud mental era tan importante como gozar de una buena salud física.

La vida me lo ha ido demostrando desde que era una niña y me lo ha seguido recordando en cada uno de los túneles que todos inexorablemente atravesamos.

Cuando empecé en la Facultad de Medicina aún lo vi más claro: mucha *cardio*, mucha *neumo*, mucha *farma*, mucha microbiología, mucha pediatría, mucha anatomía, mucha genética… Seis largos años de innumerables asignaturas y, de pronto, una muy diferente por la que pasamos sin pena ni gloria: la psiquiatría. Me fascinó. Pero… ¿y la psicología? ¿Y la comunicación médico-paciente? ¿Y la empatía?

Al comenzar a trabajar como médico se me cayó el alma a los pies. La salud mental de los pacientes —y la nuestra propia, como profesionales que se suponía que cuidábamos de ellos— brillaba por su ausencia.

EN ESA CARRERA, A LA QUE LLEGABAS CON UN EXPEDIENTE BRILLANTE, TE ENSEÑABAN A SALVAR VIDAS, PERO NO A PERDERLAS.

Te enseñaban a recibir premios, reconocimientos, aplausos y palmaditas en la espalda, pero no a gestionar un error médico que indudablemente tendrás tarde o temprano.

No te enseñan a gestionar un fallo en un diagnóstico que te va a robar el sueño durante semanas, tampoco nadie te prepara para atravesar una crisis personal mientras te exigen estar al doscientos por cien en una interminable guardia de veinticuatro horas. ¿Somos dioses y yo no me había enterado? ¿No tenemos derecho a venirnos abajo, a tener problemas personales o a sentir que todo bajo nuestros pies se tambalea?

En esta profesión tampoco nadie te enseña a decirles a unos padres que su hijo tiene una enfermedad incurable o, peor aún, que es momento de despedirse de su hijo porque ya no podéis hacer más por su vida…

Darme cuenta de todo esto, para mí, marcó un antes y un después.

¿Por qué? Porque aquí no hay héroes; nadie lo es. Porque nadie

es perfecto. Porque nadie está exento de tener una enfermedad mental, por muy brillante que sea. Y porque aislarse de las emociones —de las propias o de las de los pacientes, en el caso de quienes nos dedicamos a esto— ante la adversidad es absoluta y categóricamente imposible.

Y, en realidad, estoy segura de que, si lográsemos hacerlo, tampoco seríamos buenos médicos, por muchos títulos y reconocimientos que tuviéramos.

Cuando tuve a mis hijos sentí que al fin encontraba las respuestas a todo esto e invertí todos mis recursos y energía en educar a mis hijos emocionalmente para la vida.

Porque **todo está en nuestra mente: la fortaleza, la resiliencia, el optimismo y el sentido del humor, la actitud frente a la vida, la lucha, el sacrificio o la esperanza y la paz que todos buscamos tras una tormenta**.

Hay personas que me dicen: «Es fácil tener ese sentido del humor cuando eres una mujer de éxito». Pero, ojo, que a mí, como a Woody Allen, «me llevó más de diez años tener éxito de la noche a la mañana».

Es más, el éxito nunca es fruto de la suerte.

Yo siempre he tenido sentido del humor, eso es verdad. Fue uno de los valiosísimos aprendizajes que me dejó mi padre. Gracias, papá.

Pero esa visión de «éxito igual a vida fácil» es tan simple como equivocada.

EL ÉXITO QUE ALGUNOS VEN EN OTRAS PERSONAS ES LA PUNTA DEL ICEBERG DE UN GRAN BLOQUE DE HIELO QUE ESCONDE MUCHO ESFUERZO, TRABAJO, SACRIFICIO, CRISIS PERSONALES, LUCHA, PÉRDIDAS Y, SOBRE TODO, APRENDIZAJE.

Así que te diré que quizá no haya cuidado otras cosas de mi vida, pero mi salud mental y la de mis hijos es sagrada porque es mi bastión y el suyo para seguir en pie.

Y esto es lo que he tratado de transmitir a mis hijos a lo largo de toda su infancia y adolescencia.

Cuando esa salud mental está en riesgo, toca pedir ayuda profesional, y no pasa nada. No es signo de debilidad, no. Todo lo contrario, es signo de fortaleza y valentía.

—¿Y qué hacer cuando alguien pone en riesgo esa salud mental, Lucía? —me preguntaron en una ocasión.

—Mira, mi salud mental es intocable. Porque, si la pierdo, todo lo que hay bajo mis pies, que es mucho, dos hijos entre otras cosas, se derrumba. En la vida he tenido que tomar decisiones muy difíciles

para salvaguardarla. En ocasiones la única salida es parar, reflexionar, analizar y valorar qué camino transitar a pesar de que sabes que en ambos saldrás dañado. Pero… ¿cuál de ellos supondrá el menor de los destrozos? Esto es así. Y te diré algo más: nada merece la pena ser vivido si hace tambalear tus cimientos, tus principios o tu salud mental.

Hace unos días hablaba con mis hijos de la depresión y de la importancia de la empatía:

—Mamá, ya sabemos lo que es la empatía. Es ponerse en el lugar del otro y sentir como él, nos lo has explicado mil veces desde que éramos pequeños —contestación propia de un adolescente.

—Sí, es verdad, pero lo que me gustaría que entendierais es que la persona que tiene una depresión no puede cambiar su estado de ánimo, aunque quiera, no tiene la culpa de estar así, no quiere seguir así, no sirve de nada decirle frases como «pon de tu parte» o «anímate, hombre, no estés así».

»Su cerebro en ese momento le impide salir de esa situación y por eso necesita tratamiento y ayuda profesional. Es como decir, «venga, me voy a curar de la neumonía porque quiero curarme». No. Recordad que **querer no siempre es poder**.

—Ya…, pero si tiene una depresión es porque es débil, ¿no? —preguntó mi hija con la más sincera y honesta inocencia.

—No. Quiero dejaros claro que ningún estado emocional nos define como personas. **Ningún trastorno o enfermedad mental nos define como personas**.

»El haber tenido una depresión no te convierte en una persona débil o vulnerable. Tampoco el haber tenido ansiedad o el tener momentos bajos. Ni nuestra salud mental ni nuestra salud física nos definen como seres humanos.

»Huyamos de todos estos prejuicios y etiquetas que se ponen por mero desconocimiento y que tanto daño hacen. ¿O acaso se etiqueta del mismo modo a alguien que tiene una enfermedad como el

cáncer, por ejemplo?

Acabemos con este estigma, por favor. Hasta las personas con más éxito que os podáis imaginar quizá hayan pasado por crisis personales en las que han tenido que solicitar ayuda profesional.

¿Y qué hay de malo?

Nada. Todo lo contrario.

VALENTÍA ES LO QUE HACE FALTA TENER PARA TOMAR CONCIENCIA DE QUE NECESITAS AYUDA PROFESIONAL PARA SALIR ADELANTE EN UN MOMENTO DETERMINADO DE TU VIDA.

Y a pesar de que muchos de nosotros, y probablemente ahora tú que me lees, tenemos clara la necesidad de pedir ayuda cuando no somos capaces, desgraciadamente, para muchas personas en nuestro

propio país y en muchos lugares del mundo la ayuda profesional es casi un lujo de unos pocos.

Soy miembro del consejo asesor de Unicef, he viajado con ellos a países como Senegal o Níger y he conocido a niños, jóvenes y padres con realidades absolutamente diferentes, pero con las mismas necesidades que nosotros. Pero es que, además, trabajo con niños y adolescentes a diario aquí en España, y soy plenamente consciente de la necesidad de cambiar las cosas.

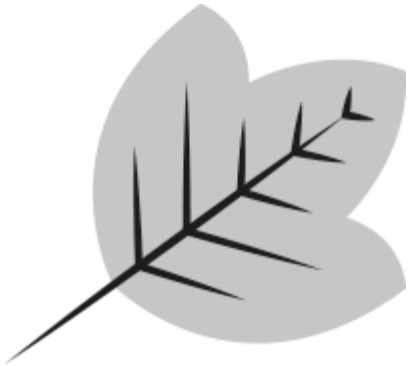
Recordemos que el derecho a la salud es un derecho fundamental recogido en la Declaración de los Derechos del Niño de 1959, y de obligado cumplimiento tras la ratificación de la Convención sobre los Derechos del Niño, adoptada por la Asamblea General de Naciones Unidas en 1989, por lo que, desde mi posición, me gustaría exigir un acceso ágil, gratuito y universal para todos nuestros niños, jóvenes y familias, hayan nacido donde hayan nacido.

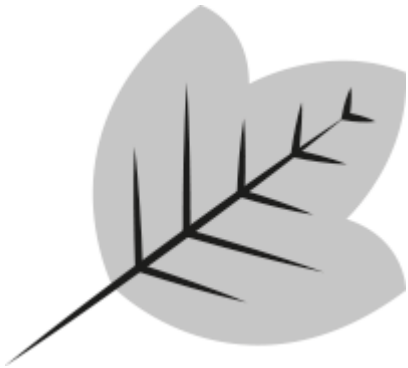
Así que **asumamos de una vez por todas que la vida no va de héroes y de villanos, ni de ganadores y vencidos.**

La vida va de vivir de la mejor manera posible, y si en ese empeño hay momentos en los que necesitamos ayuda, debemos pedirla. Porque sí, porque todos merecemos ser felices y porque en este mundo, en el mundo real, nadie es invencible.

12
TODO SIGUE Y ESTO TAMBIÉN PASARÁ

La mente tiene estas cosas, nunca estás a salvo, por muy fuerte que te creas.





—Niños, esto saldrá en vuestros libros de historia —les dije a mis hijos, llegado el momento, para que tomaran conciencia.

No creo que sean conscientes aún de la magnitud de lo que vivieron. De que por momentos el mundo parecía haberse parado por culpa de un virus. La vida de todos cambió. La suya también. Algún día me sentaré con ellos y les explicaré lo que fue aquello: **personas muriendo solas.**

Qué tres palabras, ¿verdad? Personas muriendo solas. A mí como médico esto me desgarra, me abrasa, me duele. A mí esto me mata. Siempre os lo he dicho, y perdonad que me repita, pero **en esta profesión nos preparan para salvar vidas, no para perderlas**. Y menos aún en estas circunstancias. Solos.

Vimos cómo los pacientes vivían los ingresos hospitalarios en la más triste y devastadora soledad, sin su familia, y durante esa época yo misma no podía evitar viajar en el tiempo treinta y siete años atrás.

La mente tiene estas cosas, nunca estás a salvo, por muy fuerte que te creas.

Siendo una niña, una sepsis meningocócica me mantuvo aislada, sola y atada en una cama de hospital durante diez interminables días y sus diez noches. Muchos ya conocéis la historia. Bueno, parte de la historia…

Durante esta pandemia vi como mis compañeros se enfundaban

en sus trajes para entrar y tocar a los enfermos de covid-19. ¿Y sabéis qué? Que de pronto recordé como a mí tampoco me tocaban, ni me acariciaban, algunos, ni siquiera entraban en la habitación, sospecho que por temor a infectarse.

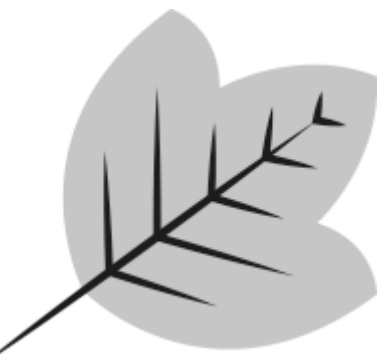
Si os digo la verdad, no recuerdo a quienes permanecían bajo el quicio de la puerta, ni a los que estaban de pie a tres metros de distancia mirando mi cuerpo semidesnudo postrado en aquella cama. Lo que sí recuerdo vivamente es quién se sentaba a mi lado, quién me acariciaba el pelo, quién me sonreía y quién me leía un fugaz cuento cuando llegaba la noche y conseguía hacer desaparecer parte de los fantasmas que acechaban entre aquellas cuatro paredes.

Estuve varios días sin visitas, nada. Sin tecnología, por supuesto, hablamos del año 1983, nada. Solo el personal sanitario y las nubes de mi ventana, con las que jugaba inocentemente. Con el paso de los días, permitieron entrar a mis padres, solo ellos y solo una hora al día. El resto del tiempo, sola… Mis cinco añitos de vida y sola.

Como muchos ya habéis leído en alguno de mis libros, mis días se resumían en veintitrés horas de soledad y una hora de vida al día, la hora de visitas.

Desde el mismo instante en el que me dieron el alta, aquella experiencia hizo que persiguiera incansablemente mi sueño: ser pediatra para que ningún niño pasara por aquello otra vez.

NO MÁS NIÑOS SOLOS EN LAS HABITACIONES.

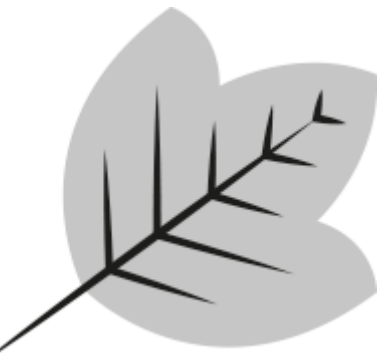


Estudié Medicina con el firme convencimiento de cuidar, de escuchar, de aprender de mis pacientes, de acompañar en este camino, de ser la luz en mitad de la oscuridad y de no dejar nunca a mis pacientes solos. A ninguno. Ni a los niños ni a sus padres, sumidos en el vacío que supone tener a lo que más quieres en este mundo postrado en una cama.

Una niña de cinco años no debe aprender el significado de la soledad tan pronto, pero así fue, y lejos de hacerme aún más pequeñita, me dio la fuerza necesaria para luchar descarnadamente por llegar a convertirme en la de la bata que se sienta a pie de cama, la de la sonrisa perenne, la que lee un cuento fugaz a su paciente o incluso la que ahora escribe para los niños…

Y, después de todo, resulta que, treinta y siete años después, debido a la covid-19, vi a pacientes morir solos, sin su familia, sin su gente, sin esa mano, sin esa despedida, sin nada. Y aquello me rompió en dos.

NADIE ES INVENCIBLE. LOS MÉDICOS TAMPOCO.



«No, esta no es la medicina para la que yo había estudiado —me decía a mí misma—. Lo siento, pero no lo es.»

En esos instantes yo solo deseaba que cuando todo acabase, cuando lo supiésemos todo sobre el SARS-CoV-2, pudiésemos abordar este tema, tan trascendental, tan

básico y tan necesariamente humano.

Nadie está preparado para morir solo. Nadie está preparado tampoco para dejar el móvil encima de una mesa, clavar su mirada en él y esperar a que el médico, a quien probablemente nunca ha visto, lo llame y le dé la noticia.

—Pero, Carmen, ¿dónde estás? —le preguntaba a novecientos cincuenta kilómetros de distancia.

—En el coche, aparcada, aquí dentro. No puedo estar fuera, no puedo estar dentro, no me dejan estar en ningún sitio. Así que aquí estoy, dentro del coche, en el parking del hospital, esperando —me contestó con un hilo de voz.

—¿Esperando a qué? Llevas muchas horas sin dormir, sin comer, sin beber. Vete a casa, necesitas descansar.

—Esperando a que me llame el médico y me diga que ya… —sentenció.

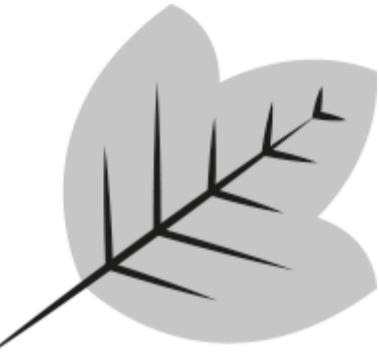
Y así fue. El padre de Carmen se fue solo en un box de urgencias de un hospital de Santiago de Compostela, como se fueron cientos de miles de personas en el mundo entero debido a esta catástrofe.

Lo curioso de todo aquello es que **mi sensación como médico fue que íbamos a destiempo**. Cuando se levantó el estado de alarma y el júbilo se apoderó de la gente y de las calles y de las tiendas y de los restaurantes, nosotros, los sanitarios, estábamos cansados y agotados física y mentalmente.

Hablaba con varios compañeros de distintas ciudades y sentía cierto alivio al comprobar que compartíamos los mismos sentimientos. Os confieso que mientras todos celebrabais la salida del estado de alarma, a mí se me llenaban los ojos de lágrimas al recordar lo vivido y al imaginar lo que aún nos quedaba por vivir.

Y en esos momentos, hablar con mis compañeros me aliviaba. Saber que no eras la única a la que aquello empezaba a hacer mella era un consuelo, un tonto e infantil consuelo, pero un consuelo, al fin y al cabo.

QUE NI SOMOS HÉROES, NI SOMOS MÁQUINAS, NI MUCHO MENOS SOMOS INVENCIBLES.

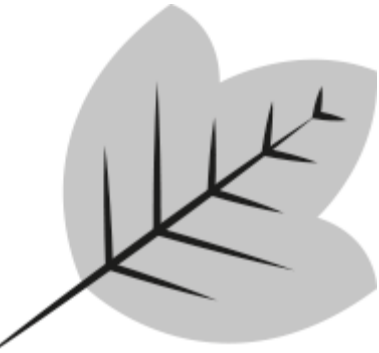


«Yo no puedo caer», me repetía una y otra vez.

Y una vez más caes en el mismo error y te crees invencible. Pero no lo eres, nadie lo es.

Fueron meses pensando en cosas importantes a todas las horas del día, a todas… Meses reinventándonos cada mañana al levantarnos, analizando las medidas del Gobierno, de las cuales nos enterábamos al mismo tiempo que vosotros; comparándolas a su vez con las de la OMS, con lo que hacían en otros países, otros colegas de la ciudad, de otra provincia, de otra comunidad, con lo que había publicado hasta ese momento; recurriendo a nuestra tabla de salvación, «la evidencia científica», que por primera vez no era tan evidente…

AL FINAL, CADA UNO HACÍA LO QUE PODÍA, NO HABÍA DOS SITIOS DONDE SE TRABAJASE IGUAL, ESA ERA LA REALIDAD, LA SILENCIADA, ACEPTADA Y PACTADA REALIDAD EN LA QUE VIVÍAMOS.



Nada nos parecía perfecto, pero nos tuvimos que ir adaptando a cada cambio de medida, de protocolo, de directriz, de obligación, sin olvidarnos ni un solo minuto de lo que nos decían nuestro ojo clínico, nuestro instinto médico, nuestro olfato, nuestra intuición, y sin perder jamás de vista que, en los niños, había problemas mucho más graves que la covid-19 y que un desliz en cualquiera de ellos supondría un drama.

No todo era covid; no, no lo era.

«Que no se me escape una meningitis, una apendicitis, una sepsis, que no se me escape, por el amor de Dios», pensaba cada vez que veía a algún paciente febril.

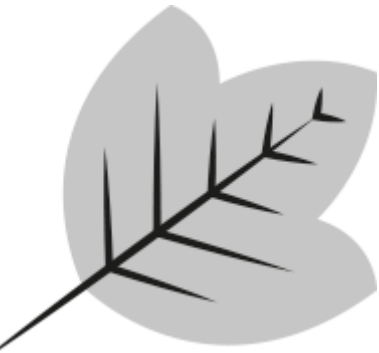
Fueron meses agónicos buscando material desesperadamente para protegernos, entrando y saliendo de casa a diario, intentando conciliar, intentando conciliar, intentando conciliar…

Porque, aunque parezca evidente, es necesario recordar que la mayoría de nosotros, los sanitarios, los cuidadores y tantos otros profesionales que no pararon…, somos padres, somos madres, y nuestros hijos estuvieron sin colegio, como los vuestros, exactamente igual. ¿Qué podíamos hacer?

Sus deberes, sus conexiones, sus problemas —grandes o pequeños, pero suyos, al fin y al cabo—, sus pesadillas, sus temores, su vida entera en tus manos, y tus manos tan ocupadas…

AUN ASÍ, YO INTENTÉ HACER BIZCOCHOS TAMBIÉN, Y *PIZZA* CASERA TODOS LOS VIERNES; SÍ, ELLOS NO TENÍAN LA CULPA

DE NUESTRO TORMENTO, SU INOCENCIA ERA SAGRADA, MARAVILLOSAMENTE SAGRADA.



Una vez más, mis hijos me dieron la fuerza que a mí me faltaba, así que cuando llegue el momento en el que leáis estas líneas, Carlos, Covi: gracias. No os hacéis una idea de lo orgullosa que me siento de vosotros.

Porque, a pesar de todo aquello, la vida no se paraba, todo seguía, y cuando al fin llegaba la noche y ellos dormían plácidamente ajenos a la frenética tormenta cerebral que vivía, yo me metía en la cama con la ingenua idea de que ese era mi refugio y mis fantasmas caerían rendidos ante mi cansancio.

Pero no.

¿Y si caigo enferma? ¿Qué va a ser de mis hijos?

¿Y si caen enfermos mis padres o mi hermano, a quienes tengo a mil kilómetros de distancia y hace casi un año que no veo?

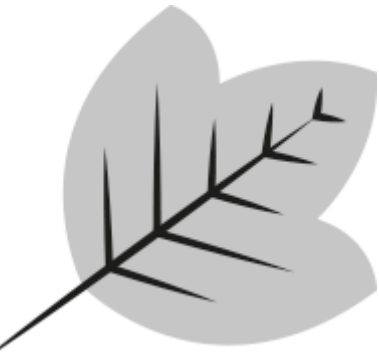
Y las sombras de mi maternidad volvieron de golpe y porrazo.

Durante mucho tiempo a lo largo de mi vida, mis hijos y yo éramos tres.

Todo empezaba y acababa en mí. Y yo, como os podéis imaginar, no podía caer.

Y esos años tan duros y tan intensos, entre varios trabajos que tenía para salir adelante, con mis guardias y mis turnos y mi consulta y los pipís, las cacas, los pañales y las rabietas al llegar a casa, me marcaron para siempre. Me hicieron fuerte y poderosa. Me hicieron casi indestructible.

PERO TENÍA UNA DEBILIDAD, UNA MUY GRANDE QUE NADIE SABÍA: ME SENTÍA IMPRESCINDIBLE, ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE.



Y aunque me forjé como una mamá leona, mi mayor miedo durante años y años al acostar a mis hijos pequeños y meterme sola en la cama era: ¿y si me pasa algo mientras duermo?

Es un pensamiento terrible, ¿verdad? Un pensamiento que me hizo enseñar a Carlitos con cuatro años a marcar el 112 en el teléfono «por si alguna vez a mami le pasa algo y la ves malita de golpe». ¡Qué tremendo pensarlo! Y qué maravillosa capacidad de adaptación tienen los niños.

—Sí, mami, tranquila. Como me has enseñado: una boca, una nariz, dos ojos. Uno, uno, dos. No se me olvida.

Mi Carlitos, el que fue el hombre de mi casa durante mucho tiempo.

Pero, como siempre os digo, todo pasa. Y aprendí a dominar mis miedos. No iba a permitir que arrasaran con todo lo que había construido.

Así que, cuando unos años después las sombras de aquellos fantasmas volvieron a mí, no me pillaron por sorpresa. Esta vez no. Esta vez yo era mucho más fuerte y poderosa que ellos, y esta vez, al meterme en la cama, no estaba sola.

Sin embargo, de pronto, una de esas noches en pleno estado de alarma, se me plantea lo que nunca me habría imaginado:

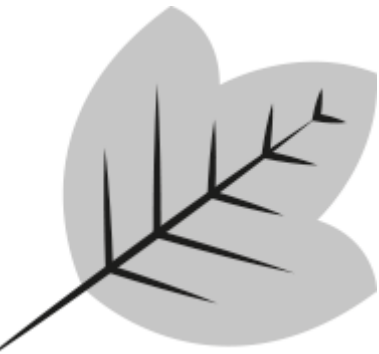
—Cariño, ¿quieres que duerma en otra habitación? ¿Quieres que

busque otro lugar durante estas semanas?

—No, por favor —recuerdo contestar entre lágrimas ahogadas, sellando su boca con mis labios temblorosos—. No, por favor.

—Está bien, está bien… Shhh, ven aquí.

Y SENTÍ SU ABRAZO Y OLÍ SU PIEL Y PENSÉ: AQUÍ ME QUEDO EL RESTO DE MI VIDA. QUE NADIE ME DESPIERTE.



Y sentí que él no entendía del todo por qué me había roto en mil pedazos ante esa pregunta. Lo sentí. Pero también sentí en sus besos su «te quiero con todo, con tus miedos y con tus silencios».

Sentí su «te acepto como eres y como te conocí» y sentí su «estamos juntos en esto». Y entonces descubrí que era la primera vez en mi vida que tenía la certeza de que, si las cosas se ponían difíciles, él estaría ahí.

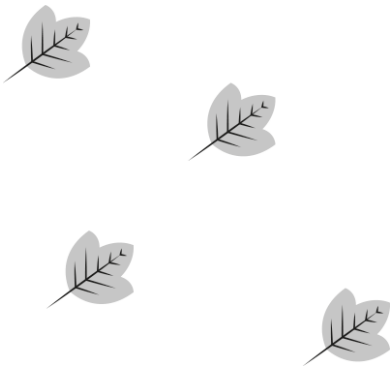
Pienso en esto, en esa noche, y… trago saliva para seguir escribiendo. Fue muy doloroso, de verdad que lo fue. Pero también, como mujer y como madre, fue revelador.

A ese dolor, a esa incertidumbre, a esa sensación de arenas movedizas dentro y fuera de casa, a esas batallas mentales que librábamos cada uno de nosotros se les sumaba el duelo al comprobar cómo los pacientes y algunos compañeros de profesión morían solos… Inimaginable unos meses atrás.

Esa fue la primera vez que fui plenamente consciente de que esto sería un punto de inflexión no solamente en mi carrera profesional,

sino también en mi vida.

Cada uno tenemos los nuestros, nuestros propios puntos sin retorno: tu primera enfermedad grave, que te hace cruzar la línea de médico-paciente, el primer niño que se te muere en una guardia, la primera vida que salvas, tu primer hijo…, y ahora esto, la covid-19.



13
TU COMPAÑERO DE VIAJE

Te quiero así, libre. Libre para ser feliz
a mi lado sin necesitarme.

Mi viaje, el mío, el que yo he decidido emprender contigo. Y este viaje elijo hacerlo a tu lado no porque te necesite, sino porque contigo soy más feliz. Así de sencillo. Porque tú en mi vida sumas, multiplicas e iluminas.

Pero no me malinterpretes, no es que te necesite para ser feliz, no. No te necesito. Lo sé, que esto induce a error, pero es importante para mí que me entiendas.

Yo siempre he aspirado a ser feliz por mí misma y conmigo misma. He llegado a un momento en el que estoy encantada de conocerme. Y este *autoamor* o amor propio o sana autoestima es lo que he intentado que persigan también mis hijos, que se quieran sin supeditar su felicidad a nadie.

Que sí, que yo he aprendido a ser feliz con mis luces y mis sombras, con mi verborrea y mis silencios, con mi magia y mis trucos, con pareja o sin ella, con esa mochila que tanto me pesa a veces y con mis alas, que me dan ese vuelo libre del que te enamoraste aquella noche; sí, así, con todo.

Y si te he elegido, si nos hemos elegido, es porque la vida juntos es más bonita. Sencillo, ¿verdad?

SOY UN ALMA LIBRE, TÚ LO SABES, Y QUIERO QUE TÚ TAMBIÉN LO SEAS.

De hecho, lo eres. Por eso te quiero.

Y te quiero así, libre. Libre para ser feliz a mi lado sin necesitarme, libre de elegirme entre un millón y mirarme como me miraste aquel día para decirme:

—Contigo, aquí, por fin…

Nos quiero libres para respetar nuestros silencios, aquellos que necesitamos para reencontrarnos.

Nos quiero libres para buscarnos desesperadamente en la madrugada mientras los niños duermen.

Nos quiero libres para entrar por la puerta de casa y sin miedo decirte:

—Necesito tu ayuda.

Y nos quiero libres para decir un viernes por la tarde:

—Cariño, hoy he quedado con mis amigas.

Y recibir un:

—Disfruta, amor, y dales recuerdos de mi parte. Aprovecharé yo también para ver a mis amigos, que hace tiempo que no quedamos.

Nos quiero libres para imaginarnos de viejecitos discutiendo la peli que vamos a ver en la sobremesa del domingo o por quién pone la mesa, más o menos como ahora…

Nos quiero libres para poder hablar de todo aquello que nos atormenta sin temor ni miedo, sin juicios ni reproches. **Libres para respetarnos sin intentar cambiarnos.**

Creo que esta es la clave. ¿Cuántas parejas he visto romperse al intentar cambiar la forma de ser de la persona que han elegido? ¿Cuántas veces yo misma me he dado cabezazos contra la pared al pretender cambiar a otras personas?

¿Cuántas personas han intentado cambiarme a mí?

Que no, que no puede ser. Ya conozco sobradamente cuáles son mis principios. Me ha llevado años consolidarlos, cuidarlos y hacerlos firmes e inquebrantables. No estoy dispuesta a dejar que alguien venga a hacerlos tambalear. Que no.

No hay amor que merezca ser vivido si hace tambalear tus cimientos.

Créeme, no lo hay.

Y si hay algo que me gusta de ti es justamente eso, que respetas mis principios y consolidas mis cimientos.

En mi caso, mis hijos son mis cimientos, y ellos no se negocian. Mi trabajo forma parte de mis cimientos y tampoco es negociable. Soy madre por elección, tengo un trabajo que me apasiona y nadie tiene derecho a hacerme renunciar a lo que me mantiene en pie.

Sé también que mis fantasmas son míos, y quiero saber que si te pido ayuda estarás ahí el primero, luchando contra ellos a pecho descubierto si hace falta. Pero también que, si soy yo la que necesita hacerles frente, me respetarás, darás un paso atrás y esperarás paciente a que vuelva de la batalla. Y en ese regreso allí estarás, tranquilo, sereno, dispuesto a curar mis heridas sin reproches ni lamentos.

SIMPLEMENTE ESTARÁS CON LO ÚNICO QUE NECESITO EN ESE MOMENTO, TU AMOR INCONDICIONAL.

Aun así, sé que muchas veces ni entiendes ni sientes como yo, pero da igual, no necesito a un clon a mi lado. Es más, a veces necesito eso, que te resistas a pensar como yo y me pongas del revés.

Y creo que todo esto es lo que nos acerca a la felicidad, esas pequeñas señales, esas lucecitas de este viaje que nos recuerdan que estás en el lugar adecuado: la paz al meter la llave en la cerradura y pensar «por fin en casa», el olor a café recién hecho al salir de la ducha, el correo inesperado con un «que te quiero, amore», el abrazo sentido al verte llegar abatido a casa y sentir cómo dejas caer tu cabeza en mi hombro con un suspiro ahogado, la última caricia con los pies bajo las sábanas antes de caer dormidos…

Que son pequeños detalles, lo sé, pero con los años aprendes que menos es más y que son estas sutiles señales las que hacen grande este viaje.

Para aplausos, palmaditas en la espalda, fiestas y copas, contamos los amigos por docenas. Para celebrar éxitos y compartir noches de vino y rosas, sobra la compañía. Pero para recoger nuestros trocitos, para lidiar con nuestras miserias y llorar nuestras penas, ya no quedan tantos. ¿Verdad?

Pues ahí está el secreto, en encontrar a esa persona que aun en tu peor momento te entiende, te acompaña y te quiere, así, sin más, sin condiciones, sin rendiciones, enteramente y hasta el final.

No tiene redes sociales.
No le gustan las multitudes.
No le gustan las fotos.
Yo, de ruido.
Él, de silencios.
Yo, de luz.
Él, de sombra.
Yo, de explosión.
Él, de contención.
EQUILIBRIO.

Y ahora muchos de vosotros leeréis esta reflexión y pensaréis: «Tengo la misma suerte» o, por el contrario, «Pues qué suerte has tenido tú».

—Suerte no, que por lo suyo ha pasado ya —contestó una amiga mía cuando escuchó un comentario similar acerca de mi presente.

Y lo cierto es que tenía razón. Gracias por esas amigas que están ahí para sacar pecho cuando el tuyo ya está cansado de tanto golpe, que sacan uñas cuando las tuyas ya están desgastadas.

Volviendo a casa el día que la escuché decirlo, hablaba conmigo misma y reforzaba ese mensaje de mi amiga.

Efectivamente:

SUERTE ES LO QUE TIENE ESE AL QUE LE TOCA EL CUPÓN PREMIADO DE LA LOTERÍA, ESO ES SUERTE; PERO ESTABLECER UNAS SÓLIDAS REGLAS DEL JUEGO Y MANTENER UNOS SALUDABLES LÍMITES EN EL AMOR NO ES SUERTE, ES APRENDIZAJE DE VIDA.

Y, como ya sabéis, nadie nace aprendido.

Así que no te desanimes si no sabes por dónde empezar, no tires la toalla ante una ruptura sentimental, no decaigas ante una crisis de pareja, no te rindas. ¡No lo hagas!

Tener crisis y conflictos es lo más normal del mundo. ¿Quién no ha pasado por una mala racha? No estamos aquí para vender relaciones perfectas. Perfectas son los primeros meses, en los que vivimos flotando en ese halo maravilloso del enamoramiento que nos tiene deliciosamente obnubilados, pero pasar años y años juntos, tener hijos, es algo muy diferente.

El peso de la responsabilidad, el giro de ciento ochenta grados que se produce en vuestras vidas, el cambio de rutinas, de orden y de prioridades, el miedo, el agotamiento, el estrés, el trabajo, la casa… No os dejéis engañar por las fotos de Instagram de desayunos perfectos y juegos en la cama con unos niños felices y unos padres

dando gracias a la vida los 365 días del año, porque eso no existe; o al menos yo en casi veinte años de profesión ni lo he vivido como madre ni lo he visto en mi consulta. Y creedme, que yo he secado muchas de vuestras lágrimas…

La vida son etapas, algunas maravillosas, dulces, sublimes; otras difíciles, extenuantes y complicadas, y otras muchas simplemente discurren en una calma serena, con subidas y bajadas en las que de pronto lo único que se te antoja es una escapada con tu pareja perdidos en la montaña, y en otras pagarías por hacer lo mismo con tus amigas, con tus amigos, con tus hijos o incluso sola o solo. ¿O no? Y no pasa nada por admitirlo. No somos peores padres ni peores personas. Todo está bien. Y es que la vida… va de esto.

Así que, si les tuviera que dar un consejo a mis hijos ante su primera crisis de pareja, les diría:

☼

Comunicación, comunicación y comunicación. Hablad, hablad de lo que sentís, de lo que necesitáis, de lo que os ha llevado hasta ahí.

☼

Escuchad con atención su punto de vista. Es tan importante como el vuestro. Si no hay escucha, no hay entendimiento.

☼

Practicad la empatía y el respeto. Sé que es difícil, lo sé muy bien. Pero intentad poneros el uno en el lugar del otro de una forma serena, sin reproches, insultos ni gritos.

☼

Marcad vuestras líneas rojas. Mis

cimientos no se negocian, mis principios tampoco. La violencia no se tolera, no hay segundas oportunidades ante insultos, golpes y maltrato. La violencia solo tiene un camino: la denuncia.

☼

Estableced una hoja de ruta ¿Qué vais a hacer? ¿Qué pasos vais a dar? ¿Cómo vais a intentar solucionar vuestras diferencias? ¿El problema es el trabajo? ¿Qué haréis para arañar unas horas a vuestro tiempo a solas? ¿El problema son los niños? ¿Qué tipo de ayuda necesitáis? ¿El problema es la suegra? ¿Cómo podéis hacer para conseguir que no tenga tanta presencia en vuestro día a día?

☼

Salid a pasear de vez en cuando. Organizad una escapada, agendad una comida a solas, apuntaos a alguna actividad juntos (deporte, baile, senderismo, cocina, lectura, cine...) y, por supuesto, intentad buscar momentos de intimidad, el buen sexo es uno de los mayores generadores de endorfinas.

☼

Menos es más. Buscad el detalle. ¿Qué detalles teníais con vuestra pareja cuando os conocisteis? Volved a ellos. ¿Os escribíais

notitas? ¿Cartas? Volved a hacerlo. ¿Os gastabais bromas? ¡Adelante! Que vuelvan las risas. ¿Os llamabais a media mañana solo para soltar un «te quiero»? Hacedlo. ¿Por qué no? Empezad con un whatsapp: «¿Qué tal llevas la mañana, amor? Ánimo». No es tan difícil, ¿no creéis?

☼

Compartid. No lo viváis sola o solo. Buscad apoyos. Tirad de vuestra red. Vuestra madre, vuestra amiga, vuestro amigo..., esa persona que escucha sin juzgar, vuestra persona refugio. A veces encontrar distintos puntos de vista nos ilumina un camino que no vemos.

☼

Llorad si lo necesitáis. Buscad ayuda profesional si no os veis capaces. Psicólogo, terapeuta de pareja, psiquiatra..., hay profesionales maravillosos ahí fuera que lidian con estos problemas a diario y que están dispuestos a ayudaros.

☼

Muchas crisis se superan, la mayoría. Tranquilos. Respirad.

☼

Y recordad que, **pase lo que pase, habéis de**

vivirlo como un aprendizaje, en el que poco a poco iréis descubriendo los caminos por los que queréis seguir avanzando en este viaje transformador que es la vida.

—¿Y si, al final de todo, esto no sirve para nada y terminamos en ruptura? —me preguntó una paciente a la que le contaba esto mismo que acabáis de leer.

—No digas que no habrá servido para nada, no. ¡Claro que habrá servido! Primero, te habrá servido para tener la conciencia tranquila de que lo has dado todo. De que lo has peleado hasta el final. De que le has echado ganas y alma y rabia y tesón y lo has luchado sin claudicar. Y esto es muy importante. Saber que, aun habiendo puesto todo de tu parte, no ha podido ser, será un gran alivio, créeme; por favor, créeme. En segundo lugar, habrás aprendido mucho más de ti, de la que fue tu pareja y, sobre todo, de los lugares a los que no piensas volver. Habrás establecido unos cimientos sólidos y no permitirás que ya nadie los haga tambalear. Y, por último, habrás tomado conciencia de tu fuerza bruta, la que te ha mantenido en pie todo este tiempo. Ahora ya sabes que la tienes. Que es tuya y que te pertenece, y eso, ese sentimiento, te hará casi indestructible.

—¿Y después qué? —me contestó abrumada por mi fuerza.

—Después, a seguir VIVIENDO. Así, en mayúsculas. Una ruptura sentimental no es ningún fracaso. Es un punto y aparte en tu historia. ¿Que hay amores para toda la vida? Sí, los hay. No muchos, pero los hay. Pero, para los que ya no lo viviremos, tenemos delante de nosotros un libro maravilloso por escribir, lleno de nuevos y emocionantes capítulos. Y te volverás a enamorar, por supuesto que sí. Ya verás, es maravilloso. Y seguro meterás la pata alguna vez; bueno, forma parte de la vida también, y creerás volver a tu adolescencia, pero esta vez de una forma mucho más sabia, o no, no lo sé, pero disfrutarás intensamente de cada regalo que te haga la vida. Porque después de haber pasado una situación tan traumática como esta, que, sin ninguna duda, te dejará una cicatriz

para siempre, verás la vida con otro prisma, con otra luz y, sobre todo, con otra FUERZA. Así que a por ello. ¡Confía en ti!

14
LA ABUELITA JULI

En mis noches de insomnio, comprendí que la muerte forma parte de la vida y que así quería que mis hijos lo entendieran.

Yo ya sabía que esa iba a ser la última vez que íbamos a ver a la abuelita Juli.

¿Cómo les hablas de la muerte a unos niños de ocho y diez años? ¿Cómo romper esa inocencia infinita que aún tienen? ¿Cómo explicarles que la abuelita se va a ir y no la van a volver a ver nunca más? ¿Por dónde empezar?

El diagnóstico había llegado tres meses antes. Cáncer de páncreas.

«No puede ser. Con lo joven que es», pensé apretando fuerte los labios cuando el padre de mis hijos me lo dijo.

Y no, ya no estábamos casados, ya nos habíamos divorciado hacía años, pero ¿cómo no compartir algo así? Al fin y al cabo, éramos familia y siempre seguiremos siéndolo, pase lo que pase.

«Lo importante de una familia no es vivir bajo el mismo techo, es estar unidos, y nosotros lo estamos», os decía en mi tercer libro, *El viaje de tu vida*.

—Hay esperanzas de que se cure, ¿verdad, Luci? —me preguntó mi ex, abatido en la puerta de mi casa.

—Es difícil, es muy difícil —le dije con los ojos llenos de lágrimas

y la barbilla temblorosa—. Vuelve a Madrid y estate con ella, puede que sea rápido… Yo estaré para todo lo que necesites. No te preocupes por los niños, yo me encargaré de todo y los iré preparando —añadí con un hilo de voz.

Y se lo dije para quitarle ese peso de encima, pero sin tener ni idea de por dónde iba a empezar. Cerré la puerta y, aprovechando que los niños dormían, lloré en silencio, allí en el descansillo, sola, tranquila, pensando en la abuelita tan maravillosa que habían tenido la suerte de disfrutar mis hijos: la abuelita Juli.

NO TENGO MÁS QUE PALABRAS DE RECONOCIMIENTO Y AMOR HACIA ELLA.

Las semanas discurrieron muy rápidas, las malas noticias se agolpaban por días, por mensajes y por llamadas intempestivas…

—He pensado que voy a ir a Madrid a que veas a los niños y a que ellos vean a su abuela.

—¿Estás segura? Se van a impresionar mucho. Está muy flojita, ya no tiene casi pelo, casi no se la reconoce, Luci, casi no se la reconoce, ha perdido mucho peso —se escuchaba al otro lado del teléfono la voz arrasada por el llanto.

—Sí. Estoy segura. Confía en mí… —le dije secándome las lágrimas.

—Vale, yo confío en ti. Siempre lo he hecho, Lucía, siempre lo he hecho —sentenció.

Así que me cogí dos días de vacaciones y, a la salida del cole, cuando ya íbamos caminando hacia casa, les dije:

—Chicos, ¿os apetecería venir conmigo a Madrid?

—¿A Madrid? ¿A qué, mami? —preguntó Carlos intrigado.

—Pues ya sabéis que los jueves voy al programa de televisión de *Saber vivir*. Se me ha ocurrido que podíais venir conmigo y así conocéis los estudios de Televisión Española por dentro, veis cómo me ponen requeteguapa, veis los miles de cámaras que hay allí y vivís lo que es un programa en directo. ¡Es muy emocionante!

—¡Sí, mami! ¡Sí! ¡Y nos saltamos el cole! ¡Y que me maquillen a mí también! —dijo mi hija, presa de la emoción del momento.

—Eso es —añadí—, y cogemos un hotel y dormimos los tres allí y nos pedimos la cena en la habitación, como tanto os gusta. Y al día siguiente podemos ir a ver a la abuelita al hospital. Seguro que le hace mucha ilusión veros.

—Claro —dijo Covi, sin ser consciente de lo que aquello iba a suponer—. Será genial, mami.

Entonces Carlos frenó en seco, me cogió fuerte de la mano y, mirándome a los ojos, me dijo:

—Pero, mamá…, ¿cómo está la abuelita?

Ni pude ni quise mentirle. Me arrodillé, apreté muy fuerte los labios, parpadeé muy lentamente en un intento de no dejar escapar mis lágrimas aún, tragué saliva, le puse las manos sobre sus pequeños hombros y le dije:

—Está regular, amor mío. Por eso quiero ir. Quiero que le demos un abrazo superfuerte los tres. Eso seguro que la ayudará, cariño.

—Claro que sí, mami —dijo mi hija, feliz por la excursión improvisada—, y le haré un superdibujo.

Carlos enmudeció. No se atrevió a preguntar más, e hicimos el resto del camino a casa en silencio, mientras su hermana daba saltitos a nuestro alrededor. Carlos había decidido no soltarme la mano hasta llegar a casa. Y yo, por supuesto, respeté su silencio.

Los días pasaron enseguida. Cuando ya estábamos subidos al tren y habían puesto la película, Carlos me preguntó:

—Mamá, ¿qué pasa cuando te mueres?

Llevaba días esperando a que me sacara el tema. Sabía que en

algún momento lo haría.

—No lo sé, mi amor… —le contesté, con toda la honestidad de la que fui capaz.

—Me refiero… ¿Tú crees que quien se muere luego nos puede ver y escuchar?

—No lo sé, Carlos, cariño. Quiero pensar con todas mis fuerzas que esas personas permanecen en nuestro interior para siempre y que, cada vez que las recordamos, es como si volviesen a vivir. De este modo somos nosotros quienes las escuchamos y las vemos. Y creo que eso, en cierta medida, nos ayuda mucho a seguir adelante, ¿sabes? —le contesté emocionada.

Dejé pasar un momento antes de volver a hablar.

—¿Te preocupa algo, mi amor? —me atreví a preguntarle.

—Sí, mamá. Me preocupa la abuelita Juli.

En ese momento lo abracé todo lo fuerte que fui capaz, allí en aquel vagón de AVE, mientras su hermana dormía. Y entonces vino la pregunta.

—¿Se va a morir, mamá?

Había imaginado esa pregunta un millón de veces, había ensayado la respuesta otro millón de ocasiones, me había prometido mantener la compostura para que no se asustaran; la muerte asusta al más valiente, y ellos aún eran unos niños… Pero en ese proceso que viví las semanas previas a ese viaje, y en mis noches de insomnio, **comprendí que la muerte forma parte de la vida y que así quería que mis hijos lo entendieran.**

Así que me armé de valor, me separé un poco, le puse las manos sobre las mejillas, le besé la frente para coger aire y le dije:

—Creo que sí, Carlinos, mi vida. Creo que sí.

Y rompí en un llanto sereno, abrazada al hombrecito de mi casa, al verdadero hombre de mi vida.

Carlos lloraba tranquilo, como es él. Con ese llanto sentido tan propio de su alma limpia y pura.

SU CUERPO TEMBLABA Y YO LO ABRAZABA CON EL DESEO DE QUE PARTE DE SU DOLOR ME TRASPASASE Y CAYERA SOBRE MÍ.

No sé si lo logré. Creo que sí, porque al ratito se quedó dormido.

Llegamos a Madrid y nos estaba esperando un taxi.

—¡Qué emoción, mamá! ¡Con chófer y todo! —dijo mi hija, que parecía que acababa de salir de una de esas series que veía en la tele.

—Sí, cariño. ¡Empieza la aventura! —le dije con el mismo entusiasmo con el que ella lo estaba viviendo todo.

Una vez en los estudios, todo el equipo recibió a mis hijos con los brazos abiertos. Durante aquella época yo iba todas las semanas, por lo que desde la maquilladora hasta la realizadora eran como de la familia. Allí sentaron a Carlos y Covi en la mesa de los presentadores y se sacaron todos los selfis que quisieron, hasta que de pronto se escuchó:

—En dos minutos salimos. Todos a sus puestos.

—Lucía, tu cámara es la tres. Venga, salimos en tres, dos, uno…

Los casi dos años yendo todos los jueves en el AVE de las seis de la mañana a Madrid para entrar en directo y volver ese mismo día a mi casa en Alicante a merendar con mis hijos me habían dado las tablas suficientes como para que nadie notara mi tormenta cerebral y mi ausencia de descanso. Mostré la mejor de mis sonrisas, miré a mis hijos, que se escondían tras las cámaras cruzando los deditos para que todo saliera bien, y… al ruedo. ¡A disfrutar!

—Fantástica, como siempre, Lucía. Gracias. Nos vemos el jueves

que viene para hablar de gripe y asma. Pásame el guion en un par de días y vamos comentando —me dijo Alfonso, el director del programa, dándome su habitual palmadita en la espalda.

—¡Qué emocionante, mami! ¡Has estado genial! —decían mis hijos mientras salíamos de los estudios de camino a la parada de taxis.

Qué bonito oasis fue aquel momento, horas antes de la visita al hospital.

—Bueno, chicos, pues ahora, si os parece, vamos a ver a la abuelita. ¿Vale?

—Vale, mami —dijeron los dos cogiéndome de la mano.

—Antes de llegar, tengo que deciros que la abuelita está bastante malita, que la vais a ver más delgadita y con poco pelo. No os asustéis, que ella va a estar feliz de veros allí. ¿De acuerdo?

—Vale, mami —contestaban a la vez.

—Le daré mi dibujo. Seguro que le gusta —dijo Covi.

—Claro que sí, le va a encantar.

—Pues yo le he escrito un poema —confesó Carlos sacando del bolsillo de su pantalón un papel perfectamente doblado en cuatro pliegos.

Sus palabras me emocionaron profundamente.

—Muy bien, mi amor. Muy bien… —le dije asintiendo con la cabeza mientras le acariciaba la mejilla.

Entramos por la puerta de la habitación cogidos los tres de la mano. Mis hijos me miraban continuamente y yo sonreía serena, tranquila y emocionada. Tomé las riendas y, con paso decidido y sonrisa franca, avancé.

—Juli, cariño, mira quién ha venido a verte —le dije besándola en la frente.

Juli se emocionó al verlos; no podía hablar, pero sus ojos lo decían todo. Los niños se acercaron a ella con una delicadeza maravillosa. Al principio con miedo, luego con valentía, y a los pocos minutos ya estaban los dos sentados en su cama contándole a su abuelita la experiencia televisiva.

—Ha sido una pasada, abuelita. ¡La próxima vez te vienes! —le dijo Covi.

—Toma, abuelita, te he escrito un poema —le dijo Carlos dándole un abrazo.

Su padre y yo, un paso atrás, nos mirábamos emocionados y orgullosos por los hijos que habíamos traído a este mundo.

Y así pasamos el final de la mañana, a pie de cama, contándole batallitas y aventuras varias mientras ella nos miraba con una sonrisa serena y apacible que nos llenó a todos de paz.

La despedida fue más fácil de lo que yo había imaginado:

—Uy, uy, uy, qué de gente tiene usted hoy aquí, Juli —dijo una enfermera la mar de simpática al entrar en la habitación—. Bueno, pues si son ustedes tan amables, se van a despedir de la abuelita, que ahora tenemos que hacer algunas cositas con ella, ¿vale? ¿Le parece bien, doña Julia?

Juli asintió tranquila y entregada.

Y así, en muy pocos segundos, fuimos desfilando los tres para darle un abrazo sentido…

—En Navidad volvemos, abuelita —le dijo Carlos al salir de la habitación.

Su padre y yo nos miramos sabiendo que ese momento no llegaría, pero no importaba, ya no, nos íbamos todos de allí dándole gracias a la vida por haber puesto en nuestro camino a una mujer tan maravillosa como lo fue ella, la abuelita Juli.

—Lo habéis hecho genial, chicos. ¡Qué orgullosa estoy de vosotros! —les dije cuando esperábamos de nuevo otro taxi.

—Otro taxi, mami, ¡te vas a arruinar! —dijo mi hija Covi.

—Un día es un día, chicos, es que os quiero llevar a un sitio especial que os va a encantar.

Cuando, un rato después, el taxi nos dejó en nuestro destino, aún sonreíamos con el corazón lleno de amor. Habíamos llegado al parque del Retiro, donde alquilamos una bicicleta gigante de cuatro ruedas en la que cabíamos los tres.

—Venga, a pedalear, que aquí hay mucho que ver —les dije.

Y allí subidos los tres, echamos el resto. Resto que no fue suficiente, porque de pronto nos quedamos encallados en una cuesta de tierra y, por mucho que lo intentamos, llegó un momento que ni para adelante ni para atrás.

—Ay, mamá, que el deporte no es lo tuyo —se reía mi hijo.

—No, pero pedir ayuda sí —le dije entre risas.

Así que allí vino un amable policía local a empujar por detrás mientras nosotros pedaleábamos como si no hubiese mañana. Sin

embargo, a pesar del esfuerzo, nada; de ahí no salía nada más que tierra. Finalmente se tuvo que sumar otro colega policía a la maniobra de rescate.

—Venga, a la de tres pedaleáis: uno, dos y tres…

Tanto empujaron los agentes y tantas ganas le pusimos nosotros que casi salimos volando al más puro estilo ET en la bicicleta de Elliot, mientras mis hijos casi se hacen pis de la risa.

Aún me recuerdan aquel suceso y cómo yo, mientras ellos pedaleaban, me despedía a voces alzando la mano:

—¡Gracias, señores policías, gracias!

Llegamos al hotel agotados. ¡Cuántas emociones juntas! Encargamos la cena en la habitación y nos la comimos encima de la cama, como nos encanta hacer siempre que podemos.

—Como si estuviésemos de pícnic, mami —decía mi hijo mientras nos sacábamos selfis y se los mandábamos a mis padres.

Antes de llegar a la media noche, Carlos y Covi cayeron dormidos y exhaustos junto a mí, uno a cada lado.

«Lo has conseguido, Lucía, lo has conseguido», pensé, y me sentí orgullosa.

En ese momento cogí el móvil y, como no podía ser de otra manera, tenía un mensaje de mis padres: «¿Qué tal, mi amorín? ¿Cómo ha ido? ¿Cómo estás, mi niña?».

Miré a mis hijos plácidamente dormidos, analicé con perspectiva el día que habíamos pasado y me eché a llorar… Pero esta vez dando gracias por tener a mis padres aún en mi vida, en mis días y en mis noches, en mis largas noches…

Y ES QUE, A PESAR DE MI FUERZA BRUTA, A PESAR DE SER UNA MADRE LEONA, CUANDO SON MIS PADRES QUIENES ME MIRAN DE FRENTE, ME DESARMO. AL FIN Y AL CABO, SOY Y SEGUIRÉ SIENDO SIEMPRE SU NIÑA.

A las tres semanas de aquel viaje a Madrid, Juli nos dejaba, rodeada de sus hijos y su marido, que la cuidaron hasta el último aliento.

Aquella tarde, mientras les preparaba la merienda a los niños, recibí el mensaje: «Ya está, Luci. Ya se ha ido. Que descanse en paz… Gracias por todo».

Llamé a Carlos y Covi, los senté en mi cama y se lo dije sin rodeos, pero con un amor infinito:

—Niños, la abuelita se acaba de ir para siempre —y me abracé a ellos buscando un consuelo que yo también necesitaba.

Carlos se llevó las manos a la cara y lloró. Un llanto apacible, sin gritos, con suspiros, con muchos suspiros…

Covi gritaba:

—¡No, mamá, no! Pero ¿por qué? Pero si estaba mejor. Pero si fuimos a verla para darle fuerza. Mamá…

Yo la abrazaba fuerte, muy fuerte, recogiendo su dolor, su rabia, su llanto desesperado, hasta que, al cabo de unos minutos, se calmó. Entonces se separó un poco de mí, me miró fijamente y me dijo:

—¿Se habrá llevado mi dibujo al cielo?

—Seguro que sí, vida mía, seguro que sí. Tu dibujo y el poema de Carlos.

—Qué triste estoy, mami. Qué triste estoy —me decía, y yo no podía evitar pensar en cómo les había enseñado a poner nombre a

todas sus emociones.

—Efectivamente, cariño, yo también estoy triste. Muy triste. Esto es una tristeza muy grande, pero tenemos que sentirnos agradecidos, amor.

—¿Agradecidos? —dijo Carlos, que estaba escuchando toda nuestra conversación.

—Sí, agradecidos por haber podido disfrutar de Juli todos estos años, por haberla tenido en nuestras vidas, por todo lo que ella nos enseñó…

—Sí, a papi le enseñó a cocinar —dijo Covi con un esbozo de sonrisa.

—Es verdad, nadie cocinaba mejor que ella, ¿verdad? —les dije.

—Bueno, ahora papi —contestó Covi.

—Toda la razón, hija. Y menos mal, porque ya sabéis que, si a mí me sacáis de la tortilla francesa y los macarrones con atún, arriesgamos mucho.

Los tres empezamos a reírnos al mismo tiempo que nos sonábamos los mocos y nos limpiábamos las lágrimas.

Y así, entre risas y lágrimas, entre mocos y carcajadas, empezamos a recordar todo lo bonito que había dejado la abuelita Juli en nuestra vida, e hicimos la promesa de no dejar nunca de hablar de ella.

—Cada vez que hablemos o recordemos cosas de la abuelita, será como tenerla otro poquito con nosotros; así es como permanecen siempre vivas las personas a las que queremos, siempre, siempre… —les dije.

—Sí, mamá —dijo Carlos—. ¿Puedo llamar a papá? —me dijo emocionándose otra vez.

—Claro que sí, mi amor. Agradecerá mucho vuestra llamada. Vamos a llamarlo.

Y así, cogieron los dos el teléfono y llamaron a su padre para mantener una conversación que ninguno de los tres olvidaría por la sinceridad de sus palabras, por la forma maravillosa e inocente en la que dos niños consolaban a un padre roto de dolor, por el amor infinito a una mujer que llenó nuestras vidas de ternura y por el llanto compartido de una familia unida dándole su último adiós…

Julia Macarrón Recalde, IN MEMORIAM.

15
QUERIDOS REYES MAGOS

Me propuse sembrar su infancia de cosas bonitas y, ahora sí, puedo decir que lo he logrado.

Hace mucho que dejé de ser una niña, pero me siento hoy aquí en un intento de hacer una lista de deseos. Si vosotros no podéis cumplirlos todos, quizá alguno de los lectores que ahora mismo están leyendo este libro sí pueda contribuir en dejarles a nuestros hijos un mundo mejor, que al final es de lo que se trata, ¿no creéis?

Es mucho lo que me ha cambiado la vida desde que escribí mi primer libro, *Lo mejor de nuestras vidas*, en 2014. Se convirtió en un superventas y me catapultó de una forma que jamás habría sido capaz de imaginar hasta hoy, que tengo a mis espaldas casi una decena de obras más.

En estos años maravillosos de trabajo, esfuerzo y sacrificio, he descubierto lo que de verdad me apasiona de toda esta aventura:

COMPROBAR DÍA A DÍA LA INMENSA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS PALABRAS DE AYUDAR A LA GENTE.

Me he pasado horas y horas firmando ejemplares en todas las ciudades que he visitado, donde he impartido conferencias ante miles de espectadores en las que me han temblado las piernas, la voz y hasta las pestañas, como dice mi hijo Carlos.

En estos años he secado tantas lágrimas que mis ojos se han quedado en un estado de emoción perpetua.

En este tiempo he escuchado tantas historias de amor y dolor, de luchas y batallas, de esfuerzos jamás reconocidos y de héroes de verdad que he intentado recoger en todos mis libros que necesitaría dos vidas más para agradecer tanto cariño.

Conversaciones robadas tras una firma, cafés improvisados en una estación, cenas inspiradoras tras una conferencia, conversaciones en un banco mientras espero un taxi, cartas manuscritas que me entregáis con respiración acelerada mientras me decís: «No la abras hasta que no estés sola y tranquila», y al abrirla descubrir en ellas a guerreros de la vida real.

Y es que he recibido tantos abrazos —físicos o virtuales— que en momentos de debilidad los voy rescatando uno a uno para seguir avanzando.

Siempre avanzando, recordad.

Así que antes de empezar con mi lista de deseos voy a dar las gracias a quien de verdad se merece estas líneas, que sois vosotros, justamente vosotros, los que me estáis leyendo ahora. Gracias, gracias por tanto.

GRACIAS PORQUE SOY MEJOR PERSONA, MEJOR MADRE Y MEJOR MÉDICO DESDE QUE TODOS VOSOTROS ESTÁIS EN MI VIDA.

Porque no hay mejor cualidad en un médico que la escucha. ¡Cuánto aprendemos escuchando!

Quiero que sepáis que cuando os acercáis a mí y tembláis, mi corazón también tiembla. Cuando me contáis vuestra historia de la

manera en la que lo hacéis con ese «tú a mí no me conoces, Lucía, pero yo es como si te conociera de toda la vida», y muchos de vosotros rompéis en llanto y compartís conmigo vuestra gran pérdida, o vuestra lucha o vuestro dolor, me conmovéis.

Y así os lo digo u os lo escribo, es más, muchos lo habéis visto y hemos terminado compartiendo clínex. Cuando llego a mi casa tras un día duro de consulta o tras una larga jornada de firmas, vacía pero llena al mismo tiempo, no puedo más que dar las gracias por estos momentos irrepetibles e inolvidables que cada uno de vosotros me regaláis y que le dan sentido a esto que hago.

Esta misma mañana he recibido un mensaje de un papá que me emocionó:

> Buenos días: hoy hace dos días que mi hija vino al mundo tras un parto largo y duro para la mami. Ahora mismo las tengo aquí a mi lado intentando la lactancia materna y pensando en todo el proceso, quería darte las gracias. Gracias de verdad. Con tus libros y tus cursos he logrado tener herramientas para afrontar una situación que en otro momento me hubiese superado. La paternidad es una evaluación continua y he de seguir formándome, pero puedo decir que la información que nos brindas es oro. Mil gracias de verdad. Un abrazo de un padre un 1% menos inexperto desde un incómodo sillón de hospital.

El cansancio, el miedo y las dudas se leen entre líneas y, por supuesto, el peso de la responsabilidad de ver a tu pareja recién dada a luz, dolorida y probablemente en un estado de vulnerabilidad que no habías visto antes en ella. A lo que se suma la sensación inigualable de tener a tu primer hijo en brazos… Tu primer hijo en brazos, se dice pronto, pero qué sensación más brutal, ¿verdad?

Brutal, animal, instintiva, emocional, intensa, aterradora a ratos, alucinante y absolutamente transformadora.

Gracias, querido, por estar ahí.

Gracias por ese mensaje que me enviaste unos meses antes, cuando tu pareja estaba embarazada y me decías emocionado que os estabais preparando con ilusión con mis libros y cursos para la llegada de vuestro bebé.

Ya está aquí…, ya está aquí. Ya ha llegado a vuestras vidas, por fin.

Y lo cierto es que esas batallas que vosotros estáis librando ahora, yo misma ya las libré o las libraré, ¿quién sabe? Si algo me han enseñado los años es que la vida, como tú dices en tu mensaje, es una evaluación continua y, sobre todo, un aprendizaje continuo, para nosotros y para nuestros hijos. Y yo ya hace muchos años que decidí vivir ese aprendizaje junto a ellos, con nuestros aciertos y nuestras equivocaciones.

Aún recuerdo que hace unos años me vi yo misma luchando una batalla personal y decidí compartirla con mis hijos. Siempre he dicho que **a nuestros hijos les podemos hablar casi de cualquier tema utilizando las palabras adecuadas.** Los senté delante de mí, los cogí de las manitas y les expuse la situación de la manera más suave y serena que fui capaz.

Me emocioné.

Entonces mi hijo Carlos, mi gran explorador de emociones, como yo lo llamo, que de aquellas debía de tener unos nueve años, me dijo:

—Mamá, sientes mucho.

—Sí, cariño, la vida es esto, es sentir. Si no, ¿para qué?

—Pero, mamá, sentir a veces duele —me dijo llevándose la mano al corazón.

Esa frase dio origen al primer capítulo de mi tercer libro, *El viaje de tu vida,* dedicado a los niños, niñas y personas sensibles, muy sensibles.

—Sí, mi amor, sentir en ocasiones duele. Pero la vida es esto también. La vida es emoción, y es la emoción la que mueve el mundo. Y aunque sintamos más y suframos más, también vivimos más, mi cielo, que la vida va de esto, Carlos. De reír, de llorar, de empatizar, de compartir, de disfrutar, de caerse y levantarse, de

pelear, de ayudar a los demás, pero, sobre todo, cariño, la vida va de sentir.

No esperaba ya respuesta. Él me miraba fijamente procesando todo lo que le estaba diciendo, con sus enormes ojos verdes que apenas pestañeaban. Podría haberle preguntado en qué pensaba, pero no lo hice. Solo nos observábamos ante la mirada inocente y limpia de mi hija Covi, que intentaba seguirnos, pero no alcanzaba a llegar a las profundidades en que nos encontrábamos su hermano y yo. La tomé en mis rodillas, la besé y mis ojos volvieron a Carlos. Le acaricié la cara, le aparté el flequillo de la frente, recogí una lágrima que pretendía surcar mi mejilla y, en ese momento, se levantó y me dijo:

—Mamá, ven.

Me abrazó, me abrazó fuerte, más fuerte que nunca, y me dijo:

—Todo va a salir bien.

En ese momento, justo en ese preciso instante, lo supe. Supe que, aunque yo, como cientos de madres y padres, no llegaba a todo, aunque tuviese la sensación de que me estaba perdiendo cosas, aunque mi nivel de exigencia en ocasiones me ahogara, aunque me repitiese una y otra vez que la perfección no existe, que la culpa es destructiva, que la vida en ocasiones nos pone a prueba, y aunque se me olvidara su almuerzo de vez en cuando, a pesar de todo ello, no lo estaba haciendo mal.

En ese momento, en el que por primera vez este pequeño hombrecito consolaba a su madre, me sentí tan orgullosa, tanto tanto, que me dije: «Lucía, estás en el camino».

Y este es el camino que pretendo seguir junto a todos los que quieran acompañarme.

PORQUE ME SIENTO FUERTE, LLENA DE ESPERANZA, SEGURA Y CONVENCIDA DE QUE ESTA ES LA MANERA DE VIVIR Y DE SENTIR, AL MENOS LA QUE YO HE DECIDIDO VIVIR.

Y ahora que ya son tan altos como yo y están en plena adolescencia, soy capaz de mirar atrás y hacer balance; y me reafirmo aún más en todo ello.

Me propuse llenar la mochila de mis hijos de momentos y de recuerdos llenos de amor, de risas y de felicidad, y sembrar su infancia de cosas bonitas, y ahora sí puedo decir que lo he logrado.

—Mamá, que yo no tengo una mochilita llena de recuerdos bonitos, que yo ya tengo maletas y maletas —me dijiste entre risas a tus trece años recién cumplidos, Carlos.

En el momento en el que estoy ahora mismo, más llena de luz y de vida, más llena de amor, de esperanza y, por supuesto, de sabiduría, os puedo decir que merece la pena. Lo merece todo.

Ya sabéis que por mi consulta pasan cientos de parejas, de niños, de historias bonitas, de historias tristes. A lo largo de estos años, he visto a madres llorar desconsoladas, he visto a padres abrumados. He tragado saliva ante conflictos familiares de difícil solución, he vibrado con familias unidas a pesar de las adversidades, me he emocionado con pérdidas y ausencias y me he reído, también, a carcajadas, todos los días, con todos esos niños que ponen mi consulta del revés.

He llegado a casa y he tenido que contestar a mis hijos decenas de preguntas sin respuesta sobre mí, sobre nosotros como familia, sobre nuestra sociedad actual, sobre conflictos que no entiendo, sobre terror, sobre política, sobre mentiras y sobre miseria.

Estos años han sido de una intensidad máxima. Intensos de verdad. **«Lucía, pasar una tarde contigo es como enchufarse a la electricidad»**, me dijeron en una ocasión. Pues bien, estos años he sido yo la que ha estado electrizada y vibrante… He conocido a personas que, si no me han cambiado la vida, sé positivamente que me la cambiarán. He tomado conciencia

de mi realidad, de lo que soy, del peaje que he tenido que pagar para luchar por mis sueños, de lo que doy y de todo lo que recibo.

Por todos ellos y por mí misma, Majestades, pido lo siguiente; que esto en realidad era una carta a los Reyes Magos:

A los **políticos**: os pido verdad, compromiso, valentía, honestidad y compasión.

A los **profesores, maestros y educadores**: os pido que seáis amorosos con nuestros hijos, que les mostréis empatía y, por supuesto, mucha inteligencia emocional. Cada edad es distinta y cada etapa tiene unas necesidades diferentes, que bien conocéis. Podéis cambiar sus vidas, podéis ser fuente de inspiración y fuerza inagotable para ellos; podéis serlo y, de hecho, muchos de vosotros lo sois. ¡Adelante con ello! Y no olvidéis nunca que en vuestras manos tenéis **lo mejor de nuestras vidas**.

A mis **colegas médicos y resto de los sanitarios**: os pido rigor científico, honestidad, humildad, empatía y ternura. Humanicemos más aún nuestra profesión. Mucho más. Coged a vuestro paciente de la mano, miradlo a los ojos, poned vuestra mano sobre su hombro, escuchad…, escuchad atentamente todo lo que os tiene que contar, aunque quizá no sea tan relevante para la historia clínica. Es su historia y merece ser escuchada. Acompañadlo en el proceso, el que sea: la enfermedad, el duelo, la salud, la vida, la muerte…, que nunca se sientan abandonados por nosotros, por favor. Ese sería nuestro mayor fracaso.

Aún retumban en mi cabeza las palabras de mi adjunto veterano, el doctor Fernando Aleixandre, ahora jefe de Servicio de Pediatría del Hospital General Universitario de Elda, cuando lloraba la muerte de mi primer paciente, y la lloraba literalmente dentro de un ascensor, junto a él, abatida, sin poder respirar apenas, a las tres de la madrugada, hace más de diecisiete años:

> Mira, Lucía, quiero que entiendas que no estás aquí para salvar a la humanidad. Quítate esa estúpida idea de la cabeza. Estás aquí para hacer lo mejor que puedas, que ya es mucho. Comprendo tu rabia y tu ira. Está bien. Está bien sentirla. Solo te voy a pedir una cosa, solo

una: no pierdas nunca la fuerza, la garra y la pasión que tienes hoy en tu profesión. No la pierdas, aunque te las hagan pasar putas. Que lo harán. Que nada te cambie, Lucía, que nadie te cambie. Esto es lo que tú has elegido. No hay marcha atrás. Eres médico y morirás siendo médico.

Gracias, Fernando, gracias siempre. Sigo llorando cada muerte como aquella primera en aquel ascensor, cada una de ellas; la última tan solo una semana antes de sentarme a escribir estas líneas. Y lo hago con el mismo dolor, con la misma fuerza, con la misma garra y con la misma pasión, Fernando. La misma.

A las **parejas de recién casados** que pasáis por mi consulta: os pido que mantengáis siempre viva la **ilusión**. Siempre hay cosas nuevas y bonitas por llegar; en ocasiones hay que buscarlas. Los años pasarán y la pasión desenfrenada que tenéis ahora dará paso a un estado de serenidad, aceptación, paz y complicidad, con momentos de pasión, por supuesto que sí, pero con todo lo demás también. Y una vez que lleguéis ahí, enhorabuena, eso también es amor, amor del bueno.

A los **papás que habéis decidido separaros**: os pido **serenidad, fuerza y luz** para iluminar vuestra nueva vida con dos objetivos importantes: reencontraros a vosotros mismos para volver a ser felices y garantizar la felicidad y el bienestar de vuestros hijos. Y si eso pasa por buscar ayuda, buscadla. Recuerda que, si tú estás bien, tus hijos estarán bien. Y que lo que necesitan nuestros hijos no es que sus padres vivan bajo el mismo techo, lo que necesitan es que sus padres sean felices. Juntos o separados, pero felices. Creedme.

A los **padres que habéis perdido un hijo**: pido para vosotros toda la fuerza y el amor del universo para rehaceros. Respetad vuestros tiempos y espacios; quizá llevéis velocidades diferentes en ese dificilísimo e injusto trance que os ha tocado vivir. Es normal. Es así. Unos necesitan estar solos, otros acompañados, unos necesitan gritar, llorar y compartir, a otros lo que les pide el cuerpo y el alma es silencio y paz hasta que la música vuelva a

sonar… Todo es aceptable, todo es respetable; no hay hoja de ruta más que el amor incondicional hacia ese hijo, que seguirá con vosotros siempre hasta el final de vuestros días y que os dará la fuerza para seguir adelante. Adelante, queridos míos, adelante siempre. ¡No os rindáis! Llegará un día en que al pensar en él o en ella ya no lloraréis; sonreiréis agradecidos por los días que os ha regalado y por el amor que inundó vuestras vidas.

A los **padres que no dormís por las noches**: os pido paciencia. Todo pasa. Dormiréis.

A los **padres de adolescentes**: os pido más comunicación y menos autoritarismo. Más sentido del humor. Pocas normas, pero firmes. Y sobre todo os pido la sensibilidad y la ternura que aún necesitan vuestros hijos para alzar por fin su vuelo libre.

A los **abuelos que ahora criais a nuestros hijos**: antes de nada, gracias. Y ahora pido salud y sonrisas para vosotros.

A los **hijos de padres separados**: no juzguéis, no toméis partido. Vuestros padres os quieren por encima de todo. Cuidad de los dos por igual. Os han dado la vida y la darían una y mil veces por vosotros. Sois únicos y maravillosos, y vuestros padres se sienten tremendamente orgullosos de vosotros.

A los **padres y a las madres que pasan diez horas al día fuera de casa**: os pido tiempo y momentos de calidad con vuestros hijos, de calidad. ¡Tírate al suelo y juega con él! Léele un cuento por las noches, vete a hacerte las uñas con tu hija o interésate por los amigos de tu hijo; haced actividades juntos, charlad en la cena, en el desayuno, conectaos. Coleccionad momentos, dejad de mirar el reloj y llenad su mochila de recuerdos bonitos.

A la **madre o al padre abrumado por la crianza**: te pido calma y sosiego. No importa que la casa no esté impecable. Cuida de tus hijos, cuida de ti mismo. Nuestros hijos merecen padres y madres felices, y eso pasa por cuidarse a uno mismo, cuidarse mucho y bien. ¡Mímate! Y si has de hacer deporte, hazlo. Y si quieres salir con tus amigas o con tus amigos, sal. La vida es mucho más que criar. Y tú eres mucho más que una madre o un padre. No te olvides de ti.

A **mis hijos**: pido para vosotros salud física y salud mental, os pido que seáis genuinos, luchadores, generosos, honestos, compasivos y optimistas. Que en el futuro tengáis la valentía y la

fuerza de luchar contra la injusticia, contra los acosadores, abusadores y mentirosos. Que os rodeéis de personas bonitas que os hagan sentir bonito. Que nunca dejéis de soñar, que los sueños son los que nos mantienen vivos, y que jamás permitáis que nadie os los robe, ni siquiera que lo intenten. Vuestro vuelo, alto y libre, mis niños…, alto y libre, siempre.

Y para mí, queridos Reyes Magos, pido lo mismo que para mis hijos: **espíritu luchador**, me niego a mirar hacia otro lado. Pido **pasión y amor**, no concibo mi vida sin ambos ingredientes. Pido **generosidad** con el mundo que me rodea. Pido **optimismo y sentido del humor** para afrontar mis días con una sonrisa y con la valentía para seguir luchando, pase lo que pase.

Porque valiente es el que se enfrenta a los problemas, el que mira siempre a los ojos, el que se levanta cada mañana dispuesto a luchar por lo justo. Porque ¿cuántas veces lo hemos hablado ya? **En la vida, o se lucha o se dejan las cosas morir, no hay más.** Valiente es el que toma decisiones sin miedo o con miedo, no importa, pero hay que tomar decisiones sin esconderse. Valiente es el que se cae, el que asume sus errores, el que pide perdón y el que en cada caída se rehace, se reconstruye y aprende.

Y por último, a todos los padres y madres de mi consulta, a todos mis lectores: no os olvidéis nunca de que el legado más grande y más importante que les dejaremos a nuestros hijos no es ni un buen colegio, ni una buena universidad, ni un viaje inolvidable, ni una gran casa o un buen coche; **el legado más grande que se llevarán de nosotros es el AMOR.**

Cuida de tu hijo, ponte en su lugar, lee, estudia, fórmate, escúchalo con los cinco sentidos, bésalo, abrázalo, consuélalo, arrópalo todas las noches; celebra sus alegrías y acompáñalo en sus penas. No impidas que se caiga, pero oblígalo a levantarse cada vez. Escuchad música juntos, bailad, cantad, reíd…

Sé amable con la gente, sonríe y sé generoso.

Tu ejemplo es el que educa. Y ellos nos observan a todas horas, no lo olvides.

ENSÉÑALE A VER EL LADO AMABLE Y BONITO DE LA VIDA, QUE LO TIENE Y ES PRECIOSO.

Y repítele cada día lo mucho que lo quieres y que estarás a su lado pase lo que pase; siempre.

Esta es la responsabilidad más grande que tendremos nunca.

¡A POR ELLO!

AGRADECIMIENTOS

Gracias **a ti** que me estás leyendo, que me has leído ya… Gracias por hacerme espacio y regalarme tu tiempo en esta vida de locos que tenemos y que deja ya poco lugar para los libros. Gracias por ofrecerme estos trocitos de tu vida, de tu tiempo y leerme. Gracias de corazón.

Gracias a **mis pacientes**, «mis» niños, «mis» niñas, y sus papás y mamás. Vosotros sois los que mantenéis mis pies en el suelo o en los sueños, según se mire. Porque vosotros me conectáis con el mundo real y ese con el que siempre he soñado: el de una medicina sensible, empática y honesta. Una pediatría tierna y tranquila. Una ciencia sólida pero amable, cercana y humana. Gracias por confiarme lo que más queréis en este mundo, a vuestros hijos.

Gracias a los **cientos de miles de lectores y seguidores en redes sociales**. Qué orgullosa me siento de la comunidad que hemos creado. Porque esto lo hemos hecho entre todos; un espacio para la escucha, la empatía y el conocimiento desde el respeto y la sensibilidad, desde el rigor científico y la honestidad. Gracias por hacerlo posible. Estas son las redes sociales en las que yo creo: las que suman, las que aportan, las que acompañan y las que inspiran.

Gracias a mi, más que editora, amiga **Ángeles Aguilera**, de la Editorial Planeta. Me has visto crecer como escritora y como mujer. Ángeles, un «gracias» se queda corto contigo. Gracias por creer en mí. Gracias a **Sara Esturillo**, por tu profesionalidad, por tu rigor y por la sensibilidad exquisita con la que leías cada uno de mis textos. Y, por supuesto, gracias a todos los editores que me han ayudado a ser la escritora que soy ahora; un trocito de cada uno de mis éxitos os pertenece a vosotros: **David Figueras**, mi mentor,

¿recuerdas que soñábamos con los cien mil ejemplares vendidos y nos entraba la risa floja por lo inalcanzable de esa cifra? Lo logramos, David, ¡lo logramos! Gracias, **Javi Moreno**, **Lucía Álvarez** y **Laura Morán**, todos me acompañáis en este aprendizaje.

Gracias **Juanjo Saval** y **Roger García**. Gracias a **todo mi equipo de Centro Creciendo**, a todos. Esto es un sueño hecho realidad. Gracias por haber confiado en mí. ¡Lo conseguimos! Salud física y emocional de la mano, porque no hay salud sin salud mental. Porque trabajar junto a todos vosotros es la mejor recompensa a una carrera dedicada a la infancia y a sus familias. Y porque como decía Henry Ford: «Juntarse es un comienzo. Seguir juntos es un progreso. Trabajar juntos es un éxito».

A seguir cumpliendo sueños, chicos, que aún tenemos muchos Centros Creciendo por abrir.

Gracias a mis amigas, mis personas refugio, mi cable a tierra, **Lourdes Ortiz, Raquel Velasco, Ruth Gilabert, Carolina Torres, María Jesús Fuentes, Ana de la Vega** y **Rocío Resina**. Estuvisteis antes, estuvisteis durante y estáis ahora. Estáis siempre.

Fran, gracias. La pieza del puzle que faltaba. Gracias por llegar a mi vida. Bendito «vengo a quedarme» que me puso del revés. Gracias por tu calma en mis días de tormento, gracias por hacer fácil lo difícil, gracias por escuchar sin juzgar. Pero, sobre todo, gracias por confiar en mí. Lo logramos, cariño, lo logramos: hemos creado una familia preciosa.

Gracias, **papá, mamá**. Mi columna vertebral. La definición de amor incondicional. Gracias por la infancia tan maravillosa y feliz que les habéis regalado a Carlos y Covi. Qué bonito os recordarán. ¡Y cuánto os debo yo! Todo. Os lo debo todo. Lo que soy, lo que tengo y el legado que dejaré cuando ya no estemos aquí.

Gracias, **José**, mi hermano. No ha sido fácil llegar hasta aquí, pero eso nos lo llevamos nosotros, ¿verdad? Si a alguien le debo el lugar donde estoy ahora es a ti. Mis ojos, mis oídos y hasta mi voz cuando yo no llegaba a más… Eres resistencia y eres resiliencia, y eso te hace inmenso. Seguimos, hermano, seguimos. Adelante, siempre adelante y juntos; juntos hasta el fin.

Carlos, Covi, me siento inmensamente orgullosa de vosotros. Gracias por la infancia que me habéis dado. Me habéis hecho tan

feliz, tan tan feliz… Sois mi luz, mi fuerza infinita, mi aliento, el sentido de mi vida. Gracias por llenar mis días de ternura y de verdad. Carlos, Covi, gracias por llenar mi vida de VIDA.

La vida va de esto
Lucía Galán Bertrand

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la imagen de la portada, Greg A. Sebastian

© Lucía Galán Bertrand, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Iconografía: Grupo Planeta

© de la ilustraciones, © Freepik, © EyeEm / Alamy / ACI, © Kostas V / Shutterstock, © Matej Kastelic / Shutterstock, © ARIMAG / Shutterstock, © New Africa / Shutterstock, © Maciej Bledowski / Shutterstock, © Opheliahfrost / Stockimo / Alamy / ACI, © itsluissantos / Shutterstock, © Patuss89 / Shutterstock, © MJTH / Shutterstock, © IZZ HAZEL / Shutterstock, © Anca Enache / Alamy / ACI, © Miroslav Pesek / Shutterstock, © perfectlab / Shutterstock, © Nazario / Shutterstock

Diseño y maquetación: © Dímeloengráfico / www.dimeloengrafico.es

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2022

ISBN: 978-84-08-25538-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!